

# anform!

santé et bien-être à La Réunion

## DON D'ORGANES

Alerte à la pénurie  
de reins !

## PSYCHO

"J'arrête  
de culpabiliser"

## DIABÈTE

Une sexualité  
retrouvée

## GAGNEZ

**5** Paires  
de sandales  
FITFLOP

Les **6** secrets  
d'une belle  
peau

JEÛNER EST-IL BON POUR LA SANTÉ ?

"Maman, j'ai peur  
des monstres"

Exquis,  
les farcis !

Courir  
naturellement



En pharmacie  
et parapharmacie

Jeu concours **Marmailles**  
*plus*

# Grattez le ti bébé ! \*

Pour un carton de couches  
acheté, repartez avec votre  
**TICKET À GRATTER.**

**Et gagnez :**

un week-end en famille à l'île Maurice,  
des couches Marmailles Plus,  
un cadeau chez votre pharmacien



\*Règlement du jeu-concours déposé chez maître Selier Puyo, huissier, 5 rue de la Charité, Saint-Pierre ; disponible sur demande auprès de Symbiose Médical.

10, rue Benjamin Hoareau - ZI N° 3 - 97410 Saint-Pierre  
Tél : 0262 25 80 32 • Fax : 0262 25 73 38  
Mail : [contact@symbiosemedical.com](mailto:contact@symbiosemedical.com)  
>>> [www.symbiosemedical.com](http://www.symbiosemedical.com) <<<

**Marmailles**  
*plus*





24

## DOSSIER

Comment agissent les soins hydratants ? Comment unifier son teint sans danger ? Toutes les réponses à vos questions !



62

Avoir peur fait grandir nos enfants.



102

Accordez-vous le droit à l'erreur !

## SOMMAIRE avril-mai 2015

### question d'actu

**10 En couverture** Le jeûne est-il bon pour la santé ?

### dossier

**24 En couverture** Les 6 secrets d'une belle peau

### ma santé

**36 En couverture** Sexe et diabète, un sujet tabou !

**41** Choc anaphylactique : une allergie grave

**44 En couverture** Don d'organe : gare à la pénurie de reins !

**48** La DHEA, l'hormone de jeunesse ?

**52** Les insolites de la santé

**54** Garder une maison saine

### nos enfants

**62 En couverture** "Maman, j'ai peur des monstres !"

**66** Sport : votre enfant est-il prêt pour la compétition ?

**68** Fête des mères : 4 cadeaux à faire soi-même

### bien-être

**72** Lipofilling, un coup de jeune !

**76** No poo : peut-on se passer de shampoing ?

**79** J'ai testé l'effeuillage !

**83** Mincir avec la sophrologie

### nutrition

**86** Bien manger avant un examen

**90** Levure de riz rouge : attention statines !

**92 En couverture** Exquis, les farcis !

### forme

**96** Coudières, genouillères, chevillères...

**100 En couverture** Les minimalistes, pour courir... naturellement !

### psycho

**102 En couverture** Et si on arrêta de culpabiliser ?

**104** Test : quel culpabilisateur êtes-vous ?

**106** Petites confidences à ma psy

### écolo

**108** Dans la nature, les animaux se soignent tout seuls



2, avenue Charles Isautier - ZI n°3  
97410 Saint-Pierre

Tél. 02 62 33 91 03  
Fax 02 62 33 91 03  
contact@anform.fr

DIRECTEUR DE PUBLICATION  
Brice Legay - bricelegay@anform.fr

RÉDACTEUR EN CHEF  
Didier Royer - didierroyer@anform.fr

RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE  
Malika Roux - malikaroux@anform.fr

INFOGRAPHIE  
Magaly Mondésir - pao@anform.fr

PUBLICITÉ LA RÉUNION  
Tél. 02 62 33 91 03  
Fax 02 62 33 91 03  
pub@anform.fr

Sandrine Savrimoutou  
sandrinesavrimoutou@anform.fr  
Tél. 06 92 05 27 27

PUBLICITÉ ANTILLES-GUYANE  
Tél. 05 96 50 31 81  
Fax 05 96 50 31 81  
pub@anform.fr

Directeur Antilles-Guyane  
Christophe Aballéa  
christopheaballea@anform.fr

Directrice commerciale  
Émilie Valérius  
emilievalerius@anform.fr

DIFFUSION  
La Réunion : 60 000 exemplaires  
Guadeloupe : 50 000 exemplaires  
Martinique : 50 000 exemplaires  
Guyane : 20 000 exemplaires  
Tirages certifiés par huissier

IMPRESSION  
BHS - IMAYE

Magazine gratuit édité  
par Kajou communication  
SARL au capital de 35 000 euros  
SIRET 482 205 622 00053  
2, avenue Charles Isautier - ZI n°3  
97410 Saint-Pierre

Numéro ISSN 2116-8997  
Dépôt légal à parution

Tous droits réservés. Reproduction totale ou partielle  
interdite sans l'accord de Kajou communication.  
L'envoi de tout texte, publicité ou photo implique  
l'accord pour une publication libre de droits et  
n'engage que la responsabilité de son auteur.

Crédits photos : Thinkstock, Fotolia, Istockphoto,  
Gettyimages. Couverture : © Istockphoto - Cooklook



édito

# Grande taille = elle se taille !

Définitivement finis les machos se vantant d'être généreusement dotés par dame Nature, les concours de zézettes à la récré et les allusions sur la supériorité technique de certains groupes. Rangés des mobylettes, les Robin des bois bandés. Une étude, publiée dans la revue *Plos One*, montre que plus un homme a un long pénis, plus sa femme cherchera à le tromper. De quoi en rabougrir un grand nombre ! Il aura beau bomber le torse devant les copains, le chef de gare voit dégringoler sa cotation en bourse. C'est l'effet douche froide, le spaghetti trop cuit. Inutile de taper du sabot, "les femmes associent les grands pénis à la douleur", expliquent les chercheurs. Comme le dit Herbert Léonard, elles vont donc "pour le plaisir !" chercher des pénis plus petits ailleurs... Car plus c'est long et, tout compte fait, moins c'est bon. Ce qui ne veut pas dire non plus que plus c'est petit, plus c'est gentil ! Car en dessous d'une certaine taille, ces mêmes sondées inverseraient sans doute les statistiques. On peut toutefois se demander à quoi servent ces publicités dangereuses qui promettent de gagner de miraculeux et inutiles centimètres. À quoi sert ce cinéma qui "sifredise" les acteurs, fait tomber les records à coup d'effets spéciaux et bouzille les relations homme-femme dans l'esprit des jeunes ? Il va falloir admettre la vérité : les femmes ne préfèrent pas les grandes. Nul besoin d'être des sur-hommes. Elles nous aiment comme nous sommes. Hennissons donc à l'unisson et restons des hommes à taille humaine.

*Didier Royer*

# JE NE RÊVE PAS DE PERDRE DU POIDS JE L'EXIGE

**LIPORÉDUX**

Photo : Benjamin Aulour - Agence Dufresne Comgan Scarlet - Forté Pharma RD 99 S 03640 - Monaco



<sup>(1)</sup> Le guarana aide au contrôle du poids, favorise la dégradation des graisses et la perte de poids en complément de mesures diététiques. \*Résultat moyen. Etude clinique Sinetrol<sup>®</sup> Février 2013 portant sur 95 sujets en surpoids (IMC entre 26 et 29,9kg/m<sup>2</sup>). Complément alimentaire. Demandez conseil à votre pharmacien. Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

## ÉLIMINEZ EFFICACEMENT LES KILOS EN TROP

Une action minceur pour s'attaquer aux graisses installées.

- Le Sinetrol<sup>®</sup>, complexe breveté riche en extraits secs d'agrumes et en guarana<sup>(1)</sup>, contribue à la dégradation des graisses.
- L'action minceur est complétée par le zinc (contribue au métabolisme des graisses) et le chrome (contribue au maintien d'une glycémie normale).

## DÉCOUVREZ ÉGALEMENT CAPTORÉDUX

Dispositif médical CE0434



## PERDEZ DU POIDS DE MANIÈRE CONTRÔLÉE

Dispositif médical double action.

- Réduire l'absorption des graisses ET des sucres<sup>(2)</sup>.
- Un comprimé tri-couche technique à libération différenciée.



<sup>(2)</sup> Dans le cadre d'un régime hypocalorique et d'une activité physique appropriée.

CaptoRédux<sup>™</sup> est un dispositif médical utile dans la prévention et le traitement du surpoids et de l'obésité. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de la réglementation, le marquage CE. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice avant utilisation. Ne pas utiliser chez l'enfant de moins de 12 ans. Peut être utilisé chez l'enfant de 12 à 18 ans uniquement sous contrôle médical. Ne pas prendre ce produit pendant la grossesse ou pendant l'allaitement. Pour des périodes de traitement dépassant 30 jours, il est recommandé d'interrompre l'utilisation de CaptoRédux<sup>™</sup> pendant au moins 3 à 5 jours. Date de la dernière révision : juillet 2014.

**RÉDUIT  
GLUCIDES  
&  
GRAISSES**

**FORTÉ PHARMA**  
LABORATOIRES

**À DEUX, ON EST PLUS FORTS<sup>™</sup>**

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

Cosmétiques  
de France





## de sieste pour retrouver la pêche !



Vous ne faites pas encore la sieste au bureau ? Une étude publiée dans le *Journal of clinical endocrinology and metabolism* apporte la preuve que **30 minutes de sieste prise dans de bonnes conditions peut réparer une mauvaise nuit et rétablir les niveaux hormonaux** (noradrénaline multipliée par 2,5 par exemple) et de protéines indispensables au bon fonctionnement du corps (gestion du stress, attention sélective, vigilance, émotions, apprentissage, mémoire, etc.).

## Nos infos santé intéressent les pirates informatiques ?

C'est la société Anthem (assurances américaines) qui a donné l'alerte en annonçant le piratage de millions de ses clients en 2014. Effet déclencheur, d'autres compagnies ont avoué avoir subi le même sort. Noms, adresses, numéros de Sécu, dossiers médicaux, revenus... ces informations sont convoitées par les hackers. À tel point que les spécialistes prédisent que 2015 sera "l'année du piratage des données de santé". Mais quelle

valeur ont ces informations ? Tout d'abord, dans le cadre d'un espionnage industriel traditionnel, elles peuvent intéresser les fabricants, groupes pharmaceutiques, etc. Ensuite, elles peuvent faire l'objet de chantages et de demandes de rançons. Enfin, elles peuvent être revendues aux compagnies d'assurance.

## 60 cas de leptospirose

60 cas de leptospirose ont été recensés en 2014 à La Réunion, selon la Cellule interrégionale d'épidémiologie du département (Cire). Parmi ces victimes hospitalisées, 3 sont décédées. Globalement, le service sentinelle observe un maintien des chiffres sur les 3 dernières années (entre 7 et 9 cas pour 100 000 habitants environ). Avec un pic exceptionnel en janvier 2014, conséquence du passage du cyclone Bejisa et des opérations de nettoyage qui ont suivi. 54 personnes sur les 60 touchées en 2014 sont des hommes. La leptospirose est causée par une bactérie transmise par l'urine des rats, particulièrement en période cyclonique. Des gestes simples peuvent prévenir la contamination. La maladie provoque de la fièvre, des douleurs aux articulations, aux muscles, au ventre et à la tête.

## Passe-toi de sel !



Une étude de l'Université du Delaware montre qu'en dehors de l'hypertension, l'excès de sel alimentaire peut affecter des organes tels que les vaisseaux sanguins, le cœur, les reins et le cerveau. L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) recommande une **consommation maximum de 5 g de sel par jour** soit 2 g de sodium. Les Français consomment environ 10 g de sel par jour soit 4 g de sodium.

260

**260 milliards d'euros**, voilà ce que coûteraient les perturbateurs endocriniens chaque année aux pays européens. À l'origine de nombreuses pathologies, ces perturbateurs peuvent provoquer de l'infertilité masculine, des anomalies congénitales, de l'obésité, du diabète, des maladies cardiovasculaires, des troubles neuro-comportementaux, etc.

## Band cochon, c'est fini !



"Adieu mes amis. C'est la mort dans l'âme que nous jetons l'éponge." C'est par ces quelques mots que prend fin une initiative pourtant louable et utile. Le site Bandcochon qui recensait les lieux de dépôts d'ordures et d'encombrants illicites, et incitait à nettoyer, rend son tablier. Explications : "parce qu'on est usés par tant de mauvaise foi, d'attaques, de menaces de mort, etc." [www.bandcochon.re](http://www.bandcochon.re). Quelle tristesse ! L'intérêt d'un tel outil ne fait pourtant aucun doute : "Actuellement, il y a 9 799 cochonneries non nettoyées et 5 349 nettoyées", affiche le site sur sa page d'accueil en livrant la carte et la liste (avec photos) des lieux transformés en décharge par des cochons avérés. Si le travail de cette

équipe méritante n'a pas déclenché les réactions attendues, souhaitons que l'annonce de la mort du site provoquera les sursauts nécessaires à la protection de la nature et de la santé publique.



## 2050 : 1 personne sur 2 sera allergique

Selon l'OMS, en 2050, 50 % de la population mondiale sera affectée par au moins une maladie allergique. L'OMS classe l'allergie au 4e rang mondial des maladies après le cancer, les pathologies cardiovasculaires et le Sida. Le nombre de personnes allergiques a doublé ces 20 dernières années.



### Recherches

## Un antibiotique issu de la canne à sucre ?

Une équipe du Cirad vient de décoder, en collaboration avec l'université technique de Berlin, la structure de l'albicidine, un antibiotique fabriqué par une bactérie pathogène de la canne à sucre !

Ce puissant antibiotique a montré une activité contre des bactéries difficiles à traiter et même responsables de maladies nosocomiales. Une molécule donc très prometteuse...



### Contrôles sanitaires

## 12 établissements FERMÉS

Entre décembre 2014 et janvier 2015, 71 établissements ont été contrôlés. Des restaurants, mais aussi "des enseignes de métiers de bouche, snacks, stands de restauration sur les foires ainsi que des grandes et moyennes surfaces sur l'ensemble de l'île". **Résultats : 12 établissements fermés et 22 tonnes de marchandises saisies.** Cette campagne menée conjointement par la Direction de l'alimentation, de l'agriculture et de la forêt (Daaf) et la Direction des entreprises, de la concurrence, de la consommation, du travail et de l'emploi (Dieccte) a également permis de mettre au jour des activités d'abattage et de fabrication de nourriture réalisés dans des conditions d'insalubrité. Parmi les 49 intoxications alimentaires recensées, 40 % concernent la présence d'histamine relevée dans du poisson cru et tartares.





## Attention aux chutes

Les Réunionnais tombent trop souvent ! Ils sont 250 à dégringoler, en 2014. Selon les statistiques collectées par la Cellule de l'Institut de veille sanitaire (Cire OI), sur les 170 tombés des arbres et accueillis aux services d'urgences du département, près de 4 sur 5 sont des hommes et la moitié ont moins de 15 ans. Le pic d'intensité survient en période de cueillette de fruits, entre novembre et février. Et sur les 80 tombés d'un toit, 9 sur 10 sont des hommes et 8 sur 10 ont plus de 15 ans, montés sur le toit pour bricoler. L'ARS OI rappelle quelques consignes de sécurité.

- **Privilégier** l'utilisation d'un attrape-fruit et éviter de grimper aux arbres.

- **Vérifier** si l'arbre, le toit et le sol sont secs pour éviter les risques de glissades et de déséquilibre.

- **Faire attention** aux nids de guêpes dans les arbres.

- **Porter** une tenue adaptée et des chaussures fermées.

- **Immobiliser** l'escabeau ou l'échelle avec l'aide d'une tierce personne pour assurer sa stabilité et son maintien au sol.

- **Utiliser** un matériel de sécurité, de type harnais et cordes, arrimé à un point fixe.



### La Réunion

## 20 000 logements insalubres

Fissures, béton qui s'effondre, manque d'électricité, infiltrations, balcons qui s'écroulent... La Réunion compterait environ 20 000 logements insalubres. Les habitants se plaignent des mauvaises conditions de vie. Toutes les communes sont concernées.

### Madagascar

## Une épidémie de palu

En début d'année, les autorités malgaches signalaient une épidémie de paludisme faisant au moins 20 morts. La gendarmerie locale précise que cette épidémie toucherait essentiellement le district de Farafangana (communes d'Ambalavato-Antehivato, Efantsy, Ankarana et Fenoarivo).



## CONTRACEPTION : les hommes s'y intéressent !

**90 % des hommes** (de 20 à 35 ans) souhaiteraient prendre part au choix contraceptif de leur conjointe. C'est une nouveauté. Longtemps une préoccupation des seules femmes, la contraception devient un sujet du couple.

Source : enquête Ipsos Santé/Bayer HealthCare

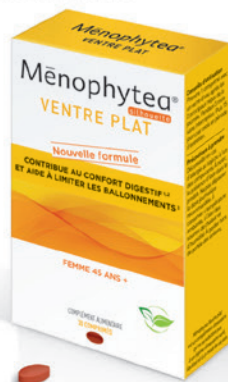
## MÉNOPAUSE

Faites le  
choix d'avoir  
le ventre  
plat !

Après 45 ans, sous l'influence hormonale, le corps change et la digestion est perturbée. La silhouette se transforme, **un petit ventre rond et gonflé peut alors apparaître**. Heureusement, grâce à Ménophytea, expert de la ménopause depuis 10 ans et aux richesses de la nature, des solutions existent pour reprendre le contrôle :

**Ménophytea Ventre Plat et sa formule**

**spécifique**. À base de carvi qui aide à limiter les ballonnements, de menthe et de calcium qui participent à une digestion normale et de vitamine B6 qui contribue à réguler l'activité hormonale. C'est **la solution pour un ventre plat en toutes circonstances !**



## Bouffées de chaleur ? Suées nocturnes ? Libérez-vous !

Avec l'arrivée de la ménopause et des fluctuations hormonales, notre corps se retrouve chamboulé et voit surgir des bouffées de chaleur et des suées nocturnes incontrôlables. Essayez **Ménophytea Bouffées de Chaleur** et ses formules innovantes JOUR/NUIT. À base de lin et de houblon qui contribuent à soulager les bouffées de chaleur et de vitamine B6 qui contribue à réguler l'activité hormonale, c'est **la solution au quotidien**.

**Comme 90,8 %  
de femmes déjà  
satisfaites\*,  
faites le choix  
de vous sentir bien  
avec Ménophytea  
Bouffées de Chaleur !**

\*Test de satisfaction réalisé pendant 3 mois sur 77 femmes (début : mai 2012).



- Disponible chez votre pharmacien
- **Ménophytea Ventre Plat** - ACL 607 851.7
- **Ménophytea Bouffées de Chaleur** ACL 988 949.8
- Format éco 1 mois ACL 605 548.5

Plus d'informations sur [www.menophytea.com](http://www.menophytea.com)

## ARTICULATIONS

**AVANT QUE ÇA COINCE...  
RÉAGISSEZ !**

Votre capital  
articulaire est  
si précieux  
qu'il mérite  
toute votre  
attention.



C'est grâce à lui que vous pouvez vous mettre en mouvement sans y penser, bouger avec aisance et apprécier chaque geste du quotidien. Prenez donc le temps de chouchouter vos articulations, elles vous diront merci !

**Continuez à bouger, Phytalgic veille !**

Faites le bon choix avec Phytalgic, qui grâce à sa formule renforcée, veille, jour après jour, sur votre capital articulaire, notamment sur le trio « **Articulations, Cartilage<sup>1</sup>, Ossature<sup>2</sup>** ». Huile de poissons sauvages, riche en oméga 3, extrait d'ortie, vitamine E anti-oxydante, vitamine C et zinc sont concentrés dans sa formule, en justes quantités, avec une garantie de haute qualité. Avant qu'il ne soit trop tard, réagissez !

En pharmacie  
Phytalgic ACL 520 420.4  
**NOUVEAU** Phytalgic Format Economique  
ACL 542 980.2

<sup>1</sup>vitamine C - <sup>2</sup>zinc

\*Source : Test de satisfaction de 3 mois - 110 personnes - Août 2013.



## UTILE ET OFFERT :

Avec « **Mon Coach Phytalgic** », mesurez l'état de vos articulations sur [www.phytalgic.com](http://www.phytalgic.com)



Plus  
d'infos ?

[www.phytalgic.com](http://www.phytalgic.com)





Régime totalitaire

# Le jeûne est-il bon pour la santé ?



PAR ANNE DEBROISE

Contrairement aux idées reçues, se priver de nourriture quelques jours pourrait faire du bien à la santé. À pratiquer toutefois avec modération...

**H**érésie ou outil thérapeutique ? Pratique ancienne, préconisée dans de nombreuses traditions, le jeûne rencontre actuellement un regain d'intérêt dans des contextes nouveaux. En 2014, une équipe américaine de médecins et de biologistes a suivi des patients atteints d'un cancer. Ils supportaient beaucoup mieux la chimiothérapie s'ils se privaient de nourriture 2 jours avant.

#### À L'HÔPITAL ?

La tradition aurait-elle raison ? Les catholiques respectent souvent des périodes de carême, les musulmans le ramadan, les hindous diverses formes de jeûne plus ou moins strictes. Mais il y a autant de jeûnes que de pratiquants. Si les musulmans ne boivent pas dans la journée au cours du ramadan, la plupart des jeûnes ne restreignent pas la boisson. Quant à la nourriture, elle peut être complètement supprimée, interdite uniquement dans la journée,

ou simplement réduite. Pour les pratiquants, le jeûne éloigne le corps des contraintes terrestres et élève l'âme. Et la santé du pénitent ? La médecine classique voit le jeûne d'un mauvais œil. Il peut provoquer des chutes de tension, déséquilibrer le régime alimentaire et le rythme de sommeil, provoquer des malaises, conduire l'organisme prévoyant à stocker plus d'énergie et donc favoriser l'obésité, etc. Mais bien utilisé, il pourrait aussi s'avérer bon pour la santé. Certains hôpitaux japonais et russes l'utilisent pour améliorer la santé mentale de leurs patients, la dépression, les maladies neurodégénératives, ou même des troubles de la digestion et du système cardiovasculaire.

#### ÉTAT DE STRESS

Comment l'organisme réagit-il à la privation de nourriture solide ? Pendant les 4 à 6 premières heures, il puise dans les réserves de glucose et les aliments ingérés. Quand il a épuisé cette source d'énergie, il utilise les réserves

de glycogène stockées dans le foie et les transforme en glucose. Au bout de 16 heures de jeûne, il se tourne vers les réserves de graisses. Il les transforme en corps cétoniques, que le cerveau utilise pour fonctionner. L'acétone stimule le cerveau, ce qui est à l'origine d'une sensation d'hypervigilance et d'acuité intellectuelle. C'est ensuite que les choses se gâtent. Au bout de quelques jours de jeûne, l'organisme n'a plus assez de graisses à brûler et mobilise des protéines : il "brûle les muscles". Il s'affaiblit énormément. Après 40 à 80 jours, l'organisme est tellement dégradé que le cœur lâche. C'est la mort. *"Le jeûne constitue un stress pour l'organisme, affirme Patrick Lemoine, docteur en neurosciences et psychiatre. Mais tous les effets du stress ne sont pas forcément négatifs. On peut penser que le stress provoqué par un jeûne modéré stimule l'organisme, obligeant certaines cellules à se régénérer."* Hélas, comme le constate Jérôme Lemar, auteur d'une thèse sur

...



## Total ou partiel ?

Il faut distinguer plusieurs types de jeûnes à visée préventive ou thérapeutique

- **Le jeûne total :** l'apport calorique est nul. Seule l'eau est permise.

- **Le jeûne partiel :** l'apport calorique est réduit (250 à 300 kcal/jour). La diète repose généralement sur des jus de fruits, des bouillons de légumes et une abondance de tisanes et d'eau. C'est le cas du jeûne de type "Buchinger".

- **Le jeûne peut être continu ou intermittent :** 1 jour sur 2 ou 1 jour par semaine, associé à un repos complet ou, au contraire, à une activité physique.

Source : Inserm, Évaluation de l'efficacité de la pratique du jeûne comme pratique à visée préventive ou thérapeutique, 2014.



...

le sujet en 2012 : *"La majeure partie du 'jeûne thérapeutique' relève de la croyance non scientifiquement prouvée."* À défaut de pouvoir faire des études chez l'homme, certains scientifiques ont effectué des tests chez l'animal. On a ainsi découvert que de nombreux animaux (mouches, vers, rongeurs), mis au régime sec (diminution de 30 à 40 % des apports caloriques) voyaient leur espérance de vie prolongée de 30 %.

### CONTRE LE CANCER

Aux États-Unis, le docteur Valter Longo a publié en 2012 des résultats étonnants sur des souris cancéreuses. Les unes étaient traitées par chimiothérapie, les autres par le jeûne. Et ce sont les secondes qui ont connu le taux de guérison le plus important ! En 2014,

il a reproduit l'expérience chez des humains. Avec une différence : tous ont conservé la chimiothérapie. Mais ceux qui jeûnaient 3 jours avant le traitement le supportaient beaucoup mieux. *"Les cellules cancéreuses sont des cellules qui prolifèrent sans aucun contrôle, mais pour cela elles ont besoin d'être alimentées,"* explique Patrick Lemoine. *"Elles pourraient donc être plus sensibles que les autres à la privation de nourriture."* En attendant les preuves scientifiques d'un éventuel bénéfice, le jeûne compte de plus en plus d'adeptes. Des organismes touristiques proposent même dans leur catalogue des séjours "jeûne et randonnée". Les participants rapportent un sentiment de légèreté et de clarté d'esprit. Une manière de tourner le dos à une société de surabondance...

## Otto Buchinger, pionnier du jeûne thérapeutique

En Occident, le recours au jeûne thérapeutique sous supervision médicale a débuté avec le docteur Otto Buchinger. Ce médecin allemand, victime d'une polyarthrite, a retrouvé l'usage de ses jambes après 19 jours de jeûne. Il a ensuite créé une clinique dédiée au jeûne thérapeutique. Aujourd'hui connue dans le monde entier, la clinique Buchinger, à Überlingen, propose des programmes de jeûne contre le diabète, l'hypertension, certaines maladies cardiovasculaires, maladies chroniques inflammatoires articulaires et rhumatismales, allergies, dépression, fatigue chronique...

# Traitement du stress et des troubles mineurs du sommeil



Stress...  
je n'attends  
pas !



Anxiété légère, nervosité, gorge serrée,  
boule au ventre, sautes d'humeur :  
quand le stress est là, chacun réagit différemment.

## Stressé, anxieux, énervé : que faire ?

La formule de Sédatif PC® contribue à agir sur les symptômes du stress. Grâce à l'association de 6 substances actives homéopathiques, Sédatif PC® est traditionnellement utilisé sur le stress et les troubles mineurs du sommeil.

## 3 raisons de choisir Sédatif PC®

- Sédatif PC® est un médicament homéopathique **utilisable à partir de 6 ans** en faisant dissoudre le comprimé dans de l'eau avant la prise, en raison du risque de fausse route.
- **Sans somnolence, ni accoutumance.**
- Avec sa forme en comprimés, Sédatif PC® est **pratique à emporter** pour réagir en toutes circonstances.

Service Information BOIRON  
► N°Azur 0 810 809 810  
PRIX D'UN APPEL LOCAL DEPUIS UN POSTE FIXE



[www.boiron.fr](http://www.boiron.fr)

Sédatif PC® est un médicament homéopathique traditionnellement utilisé dans les états anxieux mineurs et émotifs, les troubles mineurs du sommeil. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent après 7 jours, consultez votre médecin. Chez l'enfant, un trouble du sommeil nécessite de consulter votre médecin. Enfants de moins de 6 ans : faire dissoudre le comprimé dans de l'eau avant la prise, en raison du risque de fausse route. Sédatif PC® contient : Aconitum napellus 6CH, Belladonna 6CH, Calendula officinalis 6CH, Chelidonium majus 6CH, Abrus precatorius 6CH, Viburnum opulus 6CH.  
VISA N°13/05/68829541/GP/002





Les **Papillomavirus Humains** sont des virus très répandus, en particulier chez les **femmes jeunes entre 15 et 24 ans<sup>(1)</sup>**. La plupart du temps, ces virus sont éliminés spontanément par l'organisme.

# Des Papillomavirus à l'origine du cancer du col de l'utérus

Ces virus sont contractés la plupart du temps dès l'adolescence<sup>(2)</sup>.

## Papillomavirus Humains ou HPV, c'est la même chose

Les Papillomavirus Humains sont des virus très répandus, en particulier chez les femmes jeunes entre 15 et 24 ans<sup>(1)</sup>. Ils se transmettent lors des relations sexuelles et des contacts intimes<sup>(2)</sup>. La plupart du temps, ces virus sont éliminés spontanément par l'organisme<sup>(3)</sup>. Mais certains peuvent persister dans les muqueuses génitales et provoquer des lésions du col de l'utérus.

## Le Cancer du col de l'utérus : une maladie évolutive

Les lésions précancéreuses précèdent l'apparition du cancer du col de l'utérus. Bien souvent, aucun symptôme ne permet d'alerter la femme concernée. Toutes ces lésions n'évoluent pas systématiquement vers un cancer du col de l'utérus. Mais elles font souvent l'objet d'une intervention afin de les retirer. Appelée « conisation », cette technique chirurgicale est une ablation de la lésion précancéreuse. Elle garantit un taux de guérison élevé ; toutefois, elle peut avoir des conséquences<sup>(4)</sup> lors des grossesses futures (accouchement prématuré) et un impact

psychologique important. En France, en 2004, 20 000 à 30 000 nouveaux cas de lésions précancéreuses du col de l'utérus ont été diagnostiqués<sup>(5)</sup>. Plus tôt la lésion est détectée grâce au frottis de dépistage, meilleure sera la prise en charge. Les cancers du col de l'utérus ne surviennent souvent que plusieurs années après la transmission du virus. C'est autour de 40 ans que le cancer du col de l'utérus est le plus souvent diagnostiqué<sup>(1)</sup>. C'est le 3<sup>ème</sup> cancer le plus fréquent chez la femme de 15-44 ans.<sup>(6)</sup>

## Lorsqu'un cancer du col de l'utérus est diagnostiqué

Un bilan sera réalisé. Il guidera le traitement, qui repose principalement sur la chirurgie et la radiothérapie. Dans certains cas, ce traitement peut être complété par une chimiothérapie.



Des moyens de prévention existent à l'adolescence et à l'âge adulte.

Et si vous en parliez à votre médecin ?

## POUR PLUS D'INFO

[www.e-cancer.fr](http://www.e-cancer.fr)  
[www.cngof.asso.fr](http://www.cngof.asso.fr)  
[www.1000femmes1000vies.org](http://www.1000femmes1000vies.org)  
[www.hcsp.fr](http://www.hcsp.fr)

Une information de Sanofi Pasteur MSD.



## Posez vos questions. Des spécialistes **VOUS** répondent !

**Par email :** questions@anform.fr  
**Par courrier :** anform ! Questions-réponses  
2, avenue Charles Isautier - ZI n°3 - 97410 Saint-Pierre

### MON FRÈRE EST BIPOLAIRE

J'ai appris depuis peu que mon frère est bipolaire. Sa compagne m'a dit qu'il ne prend plus ses médicaments et qu'il ne va vraiment pas bien. Elle a eu un bébé et s'est séparée de lui car il pourrait devenir dangereux pour son entourage. Que faire ? Qui contacter ? Comment le soigner ?

Marie-Caroline, Le Tampon

#### Dr Pierre Lebeau, psychiatre

Anciennement appelé psychose maniaco-dépressive, le trouble affectif bipolaire se traduit par une alternance d'états dépressifs et de forte excitation, pendant des phases de plus de 15 jours, parfois entrecoupées de phases de normalité clinique. La difficulté, c'est que ce type de patient ne consulte pas volontairement un médecin. En période dépressive, il estime que plus rien ne vaut la peine ; en période d'excitation extrême (psychique et motrice), il devient mégalomane, parle beaucoup et sans cohérence (logorrhée). Les dangers sont plutôt matériels car il se lance alors dans des dépenses inconsidérées pouvant engendrer des problèmes familiaux et professionnels. En phase dépressive, il y a un risque de tentative de suicide mais rarement de violences à l'encontre d'autrui. La procédure est de se rendre en dispensaire médico-psychologique (CMP) et de faire un signalement. Le spécialiste se déplace au domicile et diagnostique éventuellement la maladie avec une mesure de placement. C'est ce que l'on appelle hospitalisation à la demande d'un tiers (HDT). Le traitement se fait à l'aide de thymorégulateurs afin de stabiliser l'humeur, à base de sels de lithium (Téralithe en pharmacie).

### PROTÉGER BÉBÉ CONTRE LA COQUELUCHE ?

Mon neveu a eu la coqueluche. Elle lui a été transmise par son père qui, pourtant, s'est fait vacciné pendant l'enfance. J'ai un nourrisson d'1 mois. Il n'a donc pas encore été vacciné. Comment le protéger ?

Aline, Saint-Louis

#### Dr Claire Bernège, généraliste

Si un adulte a été vacciné pendant l'enfance, il n'est plus protégé à partir de 25 ans et doit se faire vacciner ensuite tous les 20 ans (c'est-à-dire à 45 et 65 ans). Aujourd'hui, nous disposons de vaccins mixtes incluant la coqueluche, la poliomyélite, la diphtérie et le tétanos (type Repevax ou Boostrix). Il est important que les jeunes adultes ayant des enfants soient vaccinés afin d'éviter la transmission au bébé. En cas de maladie, toujours mettre la

main devant la bouche car la coqueluche se transmet par la salive. Durant les 5 premiers jours, les symptômes ressemblent à un rhume classique. Ce n'est qu'ensuite que la toux arrive et qu'on peut déceler la coqueluche. Mais, souvent, il est trop tard car on l'a déjà transmise à ses proches. Les quintes de toux peuvent être dangereuses pour un nouveau-né. Le bébé doit être vacciné à partir de 2 mois, puis deux rappels à 4 et 11 mois.



# Questions Réponses



.....

## PIQUÉE PAR UNE TIQUE, DOIS-JE CRAINdre LA MALADIE DE LYME ?

J'ai retrouvé une tique sur moi, coincée dans le pli de l'aîne. J'ai aussitôt pensé à la maladie de Lyme. Comment peut-on retirer cette bestiole ? Peut-on l'asphyxier avec de l'alcool ou de l'essence ? Y a-t-il un risque de maladie de Lyme à La Réunion ? Quels sont les signes qui devront m'inquiéter ? Les médecins sont-ils ici sensibilisés à cette maladie ? Y a-t-il des laboratoires pour la détecter et confirmer le diagnostic ? Merci de votre aide.

Anne-Lise, Saint-Gilles-Les-Hauts

**Dr Aude Alquier, dermatologue**

La maladie de Lyme est transmise par la tique ixode, porteuse de la bactérie *Borrelia*. C'est une maladie de l'hémisphère Nord et on ne la retrouve pas à La Réunion. En revanche, si vous rentrez de Métropole, il est possible que vous l'ayez rapportée avec vous. Il faut donc consulter rapidement un médecin. Surtout, n'arrachez pas la tique car vous pourriez en laisser un bout qui continuerait à libérer la bactérie. N'essayez pas non plus de l'endormir à l'éther. Vous pouvez l'enlever avec un tire-tique que l'on trouve en pharmacie. Si

cela vous paraît compliqué, allez voir votre médecin traitant ou un dermatologue. Une fois la tique enlevée et lors de la phase primaire de l'incubation, d'1 à 30 jours, une lésion "annulaire" peut apparaître sur la peau. Cette lésion composée d'un ou plusieurs anneaux d'1 à 10 cm disparaît spontanément mais cela ne veut pas dire que la bactérie ne s'est pas propagée. Dans la phase primaire, un traitement antibiotique d'une semaine suffit à soigner la maladie de Lyme. Dans la phase secondaire, c'est beaucoup plus difficile. Si le patient

présente des troubles articulaires, neurologiques ou cardiaques persistants, parfois plusieurs mois, voire plusieurs années après s'être fait piqué par une tique, le médecin pourra faire le diagnostic de la maladie avec une sérologie de Lyme. Mais le traitement sera moins efficace et il restera des séquelles. La précocité du traitement est primordiale. Les lésions en anneaux doivent vous alerter. Notez qu'il n'y a pas de contagion inter-humaine.

.....

## LA FESSÉE : PUNIE PAR LA LOI ?

Le débat sur la fessée est d'actualité. Certains sont pour, d'autres contre. Mais que dit la loi ? D'autant qu'à La Réunion, donner la fessée est une pratique courante...

Martine, La Possession

**M<sup>e</sup> Gladys Saint-Clément, avocate**

Actuellement, la fessée n'est pas interdite en France. Elle n'est donc pas punie par la loi. Il est toléré un droit raisonnable de correction appartenant aux parents. Mais, si ces fessées portent atteinte à l'intégrité physique de l'enfant et entraînent des blessures, elles sont qualifiées de violences et sont donc punies pénalement. Toutefois, pour le Conseil de l'Europe, la France ne respecte pas la Charte sociale européenne, en ne disposant pas d'une législation claire sur les châtiments corporels infligés aux enfants, contrairement aux autres pays membres (la Suède, par exemple). Aujourd'hui, les députés débattent de l'opportunité de voter une loi pour interdire la fessée.



© THINKSTOCK



## INTOLÉRANTS AU GLUTEN : DE PLUS EN PLUS ?

Il y a de plus en plus d'intolérants au gluten autour de moi. Cette intolérance est-elle de plus en plus fréquente ? Pourquoi ? Est-ce une vraie intolérance ou un phénomène de mode ?

Suzanne, Saint-Denis

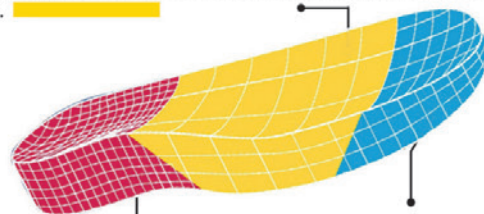
### Dr Monique Gouranton, allergologue

Les patients, surtout les femmes, se rendent chez l'allergologue et se plaignent de maux de ventre, de ballonnements, ou d'autres symptômes, soupçonnant une intolérance. Mais la véritable intolérance au gluten, ou "maladie cœliaque", est une maladie auto-immune grave, causée par une atrophie des villosités de la paroi de l'intestin grêle. Elle entraîne des troubles de la nutrition (troubles de l'absorption du blé, mais aussi du fer, de la vitamine B12...), avec un amaigrissement important. La vraie intolérance survient souvent entre 6 mois et 1 an et peut générer des retards de croissance, même si cette maladie peut se révéler bien plus tardivement. Un vrai diagnostic comportera un interrogatoire sur les symptômes ressentis et un bilan, avec tests cutanés et biologiques. Si le diagnostic est positif, une fibroscopie et une biopsie du début de l'intestin grêle seront réalisées. L'éviction du blé devra être maintenue à vie. Si ce bilan est négatif, il sera réintroduit petit à petit. De plus, il règne une grande confusion entre intolérance au gluten et allergie au gluten. L'allergie est différente et immédiate. Un quart d'heure après avoir mangé du blé, l'allergique peut avoir de l'urticaire, les lèvres qui gonflent, du mal à respirer, des douleurs abdominales, etc. Pourtant, étrangement, beaucoup de patients évoquent le bien senti lors d'un régime sans gluten, sans y être allergique ni souffrir d'une intolérance. Peut-être est-ce psychologique ?



## CONFORTABLE

**FAIBLE DENSITÉ** • La section médiane crée une légère instabilité qui augmente l'activation musculaire (jusqu'à 11%) dans la partie inférieure des jambes.



**HAUTE DENSITÉ** • Absorbe jusqu'à 22% de chocs en plus et contribue à soulager les contraintes articulaires.

**MOYENNE DENSITÉ** • Cette section au niveau des orteils permet de maintenir la vitesse et le rythme tout en améliorant la stabilité.

Disponible en pharmacie

0692 66 42 22



Fête des  
Mères

Les **Two Way Cake 2 en 1** de Kanellia permettent d'unifier le teint. D'une extrême qualité et grâce à leurs composants rigoureusement sélectionnés, ils absorbent le sébum responsable de la brillance. Formulés spécifiquement pour les peaux pigmentées, les **Two Way Cake 2 en 1** corrigent les caprices du teint et le subliment naturellement.



### Effet poudre ou effet fond de teint

Unifier le teint, absorber l'excès de sébum, et corriger les caprices du teint.

Cannelle

Sapotille

Créola

# Kanellia

PARIS

Le spécialiste des cheveux crépus, frisés et défrisés  
et des peaux pigmentées.

# C'est pour Vous !

2

## Huile native DOUCE ET SOYEUSE !

Onagrine Huile native est une huile sèche issue de l'alliance de six huiles précieuses naturelles : argan, onagre, macadamia, tournesol, pépin de raisin et amande douce. Elle enveloppe la peau d'une voile hydratant et nourrissant. Également conseillée pour les cheveux secs et fragilisés auxquels elle redonne souplesse et brillance.

> **Pharmacies**



Un toucher soyeux, non gras, qui illumine la peau.

1

Le complexe Celluvie stimule le collagène naturel de la peau.



## Exquisage PEAU ILLUMINÉE

Les soins Darphin Exquisage révèlent votre beauté. Leur efficacité repose sur la technologie exclusive CelluVie Complex, associée à des probiotiques et à des ingrédients botaniques. L'élasticité et la fermeté de la peau sont visiblement améliorées, les rides et ridules adoucies. Votre peau, illuminée, reflète votre beauté intérieure. > **Pharmacies**

3



Idéal pour résister à la fatigue et au stress de la vie quotidienne.

## Magnésium 300+ NO STRESS

Biopitum Magnésium 300+ apporte la quantité optimale de magnésium pour pallier les déficits de l'organisme. Il apporte aussi les vitamines B indispensables à sa pénétration dans les cellules et les anti-oxydants nécessaires à sa rétention.

> **Pharmacies**

4

Pratique : sachets à diluer dans un verre d'eau.



## Minceur Control MINCEUR SOUS CONTRÔLE

Nouveau venu dans la gamme 4321 minceur d'Arkopharma, Minceur Control contribue à réguler l'appétit et à contrôler le poids. Il associe du chrome avec sept plantes, dont le tilleul, le sureau et le maté qui facilitent les fonctions d'élimination de l'organisme.

> **Pharmacies**

5

## Elixirun pure nacre CURE DE JOUVENCE

Extraite des coquillages, la nacre possède des propriétés exceptionnelles. Elle contient la quasi-totalité des protéines, des acides aminés, des minéraux et des oligo-éléments intervenant dans toutes les réactions biologiques du métabolisme. Les gélules EnergoCaps Pure Nacre sont recommandées en cas de troubles osseux, articulaires ou musculaires.

> **Pharmacies**

17 acides aminés dont 7 essentiels !



6

Contient également du *Citrus aurantium*, du wakamé et de la caféine.



## KétoSlim BRÛLE-GRAISSE !

Biocyte KétoSlim a été élaboré à partir d'un processus naturel de l'organisme : la cétose qui permet, après plusieurs jours de jeûne, de transformer les graisses stockées en sucres nécessaires au bon fonctionnement du corps. Les cétones de framboises déclenchent le même processus sans les désagréments du jeûne. Idéal pour les personnes qui cherchent à éliminer les graisses stockées.

> **Pharmacies**



7



Ce coffret est un trésor de sensorialité !

### Huile divine DOUBLEMENT DIVINE !

L'Huile divine Caudalie hydrate et sublime la peau grâce à une alliance unique d'huile de raisin, d'hibiscus, de sésame et d'argan. Elle enveloppe la peau d'une subtile fragrance. Le Parfum divin, merveilleusement velouté et raffiné, vous transportera avec ses notes mariant absolu de rose de Bulgarie, essence de rose du Maroc, cèdre de Virginie, vanille et poivre rose épicé.

> **Pharmacies**

8



Garanti sans ammoniac ni paraben.

### Color & Soin CHANGEZ DE COULEUR

Color & Soin des laboratoires 3 Chênes exauce toutes les envies de beauté avec 24 nuances captivantes, exaltantes et lumineuses. Color & Soin choisit les pigments les plus lumineux afin de donner cette indescriptible apparence de couleur en mouvement, en couvrant 100 % des cheveux blancs. > **Pharmacies**

# C'est pour Vous !

9



Cure à renouveler plusieurs fois par an pour un résultat optimal.

### Détoxifiant hépatique CURE DÉTOX BIO

Le Détoxifiant hépatique Arkofluides contient du desmodium, du chardon-Marie, du romarin et du chrysanthellum issus de l'agriculture biologique. Il favorise l'élimination des toxines et participe aux fonctions hépatiques et biliaires. > **Pharmacies**

11

### Bébé Expert HA 2<sup>ème</sup> âge BÉBÉ ALLERGIQUE ?

Gallia Bébé Expert HA 2<sup>ème</sup> âge est spécialement formulé pour l'alimentation des nourrissons de 6 mois à 1 an présentant des risques allergiques, grâce à une hydrolyse spécifique des protéines. Ce lait n'est cependant pas adapté aux nourrissons présentant une allergie déclarée aux protéines de lait de vache intactes. > **Pharmacies**



Nouvel emballage pratique et hygiénique.

Les semelles Fitflop soulagent immédiatement les pieds douloureux.



### Fitflop MARCHEZ, MINCISSEZ

Les nouvelles sandales Fitflop sont ultra-douces et légères. Elles sont idéales pour faire du tourisme, pour être portées au bureau et même en soirée ! Elles vous assureront un confort inouï. > **Pharmacies**

12



La garantie de fesses sans rougeurs.

### Marmailles Plus T'I COUCHE BÉBÉ !

Super-absorbantes et respirantes, les couches Marmailles Plus sont spécialement adaptées au climat réunionnais. Avec un maximum de cellulose, l'absorption est optimale et la peau de bébé toujours sèche. Le voile de surface laisse passer l'air et sa peau respire. > **Pharmacies**

13

Diminue les  
ballonnements  
inconfortables.



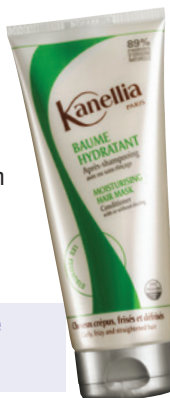
### Silhouette Ventre Plat PETIT VENTRE

Les laboratoires Phytea, spécialistes de la ménopause, ont formulé Ménophytea Silhouette Ventre Plat pour vous aider à maintenir une silhouette harmonieuse. La combinaison naturelle de l'opuntia, de la leucine et des graines de carvi aide à réduire les rondeurs localisées et à maintenir la fermeté de la sangle abdominale. > **Pharmacies**

14

### Baume hydratant CHEVEUX EN FORME

Spécialement élaboré pour l'entretien quotidien des cheveux crépus, frisés et défrisés, le baume hydratant Kanellia apporte souplesse, vitalité et brillance à la chevelure. À l'huile d'amande douce riche en vitamine E et à l'huile de ricin, sa formule nourrit, démêle et gaine les cheveux. > **Pharmacies**



À base d'actifs d'origine  
végétale, sans vaseline  
ni paraben.

15



Un parfum délicat aux notes  
légères et chaleureuses.

### Liftissime PEAU REPULPÉE

Concentrée en complexe Cell-Junction et en acide hyaluronique, la crème soyeuse Lierac Liftissime lifting 3D regroupe les courbes du visage. Enrichie en extraits de fleurs de candolle, elle hydrate durablement la peau. Sa texture active fondante procure un effet gainant immédiat et laisse la peau douce et soyeuse. > **Pharmacies**

16

Efficacité  
démontrée  
par des tests  
cliniques.



### Phytotraxil ANTICHUTE SPÉCIAL CHEVEUX CRÉPUS

Tresses, tissages, extensions, brushings, défrisages... Ces nombreuses agressions du cuir chevelu provoquent des chutes localisées très inesthétiques. L'antichute Phytotraxil des laboratoires Phyto Specific relance la croissance des cheveux et permet un regain spectaculaire de densité capillaire, en agissant à la fois sur le cuir chevelu et le bulbe du cheveu. > **Pharmacies**

17



Une gamme de  
maquillage bio qui  
sublime votre peau.

### Poudre compacte BRONZÉE TOUTE L'ANNÉE

Formulée à base d'ingrédients naturels et d'actifs issus de l'agriculture biologique, la poudre compacte Terre Caramel de Couleur Caramel est idéale pour paraître bronzée toute l'année. À base d'huile de jojoba bio qui lisse et nourrit les peaux sèches et fatiguées et de beurre de cacao bio qui raffermi l'épiderme et prévient l'apparition des premières rides. > **Pharmacies**

18

### Liporédux UNE TAILLE EN MOINS !

Liporédux des laboratoires Forté Pharma s'attaque aux graisses installées grâce à sa formule à base de guarana. Il favorise la perte de poids et la réduction de votre tour de taille. > **Pharmacies**



À base d'extraits secs d'agrumes,  
le sinetrol est un complexe breveté  
à l'efficacité prouvée.

19

Trois fois plus  
de calcium que  
dans le lait !



### Micro-algues LE TOP DES NUTRIMENTS

La Spiruline Micro-algues Prananarôm est un complément alimentaire riche en oligo-éléments pour compenser les carences provoquées par un rythme de vie inadapté et une alimentation parfois peu équilibrée. Elle convient à tous : enfants, personnes âgées, sportifs, femmes enceintes ou ménopausées. > **Pharmacies**

20



### Nutricap Cheveux secs et abîmés SOS CHEVEUX

À l'huile d'argan et à l'extract d'abricot, le Shampoing Nutricap cheveux secs et abîmés nourrit et prend soin de vos cheveux. Testé sous contrôle dermatologique, il protège les cheveux du dessèchement et des agressions extérieures. Vos cheveux sont doux, brillants et éclatants de santé. > **Pharmacies**

Pour une efficacité optimale,  
compléter avec l'Après-shampoing  
cheveux secs et abîmés.



23

## Energofast Action BOOSTEZ VOS PERFORMANCES !

Energofast Action est un complément alimentaire de dernière génération qui allie la nacre, un complexe organo-minéral aux propriétés exceptionnelles, à des actifs végétaux (goji, guarana, acérola). Idéal pour les sportifs souhaitant intensifier leurs efforts, améliorer leurs performances et accroître leur masse musculaire.

> **Pharmacies**



Action neurostimulante :  
accroît la concentration  
et la motivation.

24

Active la micro-circulation  
des vaisseaux  
sanguins qui  
irriguent le cuir  
chevelu.



## Keratine Forte Sérums FINI LES CHUTES

Keratine Forte Sérums Anti-Chute est destiné à toutes les personnes qui commencent à perdre leurs cheveux. Ce sérum du laboratoire Biocyte stimule la croissance des cheveux et fortifie le cuir chevelu.

> **Pharmacies**

22

## Phytalgic DOULEURS ARTICULAIRES

La vie quotidienne met nos articulations à rude épreuve... Tout geste quotidien peut devenir une gêne insupportable. Découvrez Phytalgic, une solution formulée à partir d'actifs naturels qui apaiseront vos problèmes articulaires. > **Pharmacies**



Deux actifs  
aux effets  
protecteurs  
du cartilage :  
l'ortie et l'huile  
de poissons  
sauvages.

21



Apportant  
une sensation  
de fraîcheur  
et de pureté.

## Gel nettoyant purifiant SENSATIONS PURES

Le Gel nettoyant purifiant des laboratoires Jonzac nettoie et élimine les impuretés des peaux mixtes à grasses, même sensibles. À base d'eau thermale de Jonzac qui possède des vertus régénérantes, apaisantes et anti-inflammatoires. > **Pharmacies**

25



Hypoallergénique, sans matière  
absorbante chimique.

## Organyc PROTECTIONS BIO

Finis les irritations et les allergies ! Douces, confortables avec un cœur absorbant 100 % biologique, les protections féminines Organyc vous assurent efficacité naturelle et sensation de bien-être. Protège-slips, serviettes et tampons : une gamme complète à tester... et à adopter. > **Pharmacies**

26



## Resultime DES RÉSULTATS EN 24 H !

Resultime est un gel régénérant qui associe le micro-collagène vectorisé (complexe exclusif breveté) à 15 molécules de structure naturellement présentes dans la peau pour des résultats visibles en 24 h seulement. La peau est réparée, raffermie, lissée, repulpée. > **Pharmacies**

Convient à tous types de peaux.

# NUTRICAP

## RENFORCE ET SUBLIME VOS CHEVEUX

SANS SULFATE  
SANS SILICONE  
SANS PARABEN

Une gamme de **shampooings** et d'**après-shampooings**  
adaptée à **chaque type de cheveux**



Nutrisanté  
Laboratoires

En pharmacie et parapharmacie.



Arriver à bon pore

# Les 6 secrets d'une belle peau

PAR MSR

Comment agissent les soins hydratants ?  
Comment unifier son teint sans danger ? Quelles sont les meilleures techniques d'épilation ?  
Toutes les réponses à vos questions, des schémas, des interviews, des conseils et bien plus encore...



# 1 La véritable action des produits hydratants

La peau n'absorbe que peu d'eau de l'extérieur. En revanche, elle en perd beaucoup par évaporation. L'action des crèmes hydratantes consiste donc essentiellement à éviter que l'eau contenue dans la peau ne s'évapore excessivement. "Ce n'est pas tant l'eau que les crèmes apportent, mais elles l'empêchent de s'évaporer", confirme le Dr Anne-Marie Garsaud, dermatologue.

Les crèmes hydratantes agissent :

- en déposant un film partiellement étanche à la surface de la peau (action occlusive) ;
- en comblant les microfissures (dues à la desquamation). En plus de limiter la perte en eau, cette action améliore l'apparence de la peau en la rendant plus lisse (action émolliente) ;

- en puisant l'eau du derme pour la faire remonter vers l'épiderme (action humectante). Le plus efficace des humectants est le glycérol.

## RESTAURER L'ÉQUILIBRE

L'usage de produits de soin est recommandé pour réguler l'hydratation. En effet, la peau est soumise à de nombreuses agressions (soleil, vent, climatisation, pollution, stress...). Quand son équilibre est perturbé, elle tend à se déshydrater. Pour rétablir son équilibre hydrolipidique, les dermatologues conseillent :

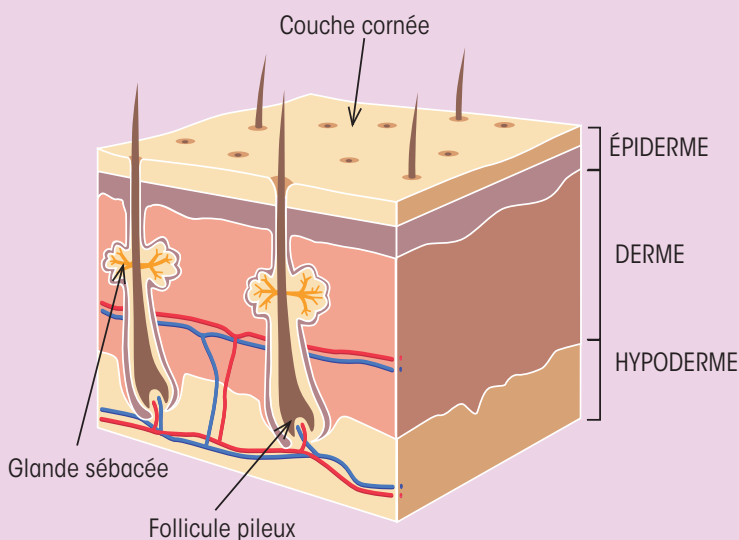
- les formules hypoallergéniques pour peaux sensibles ;
- de sélectionner un soin hydratant en fonction de son type de peau (sèche, grasse, mixte, normale) ;

- le nettoyage avec de l'eau micellaire ou du syndet (nettoyant moussant liquide dont le pH est proche de celui de la peau) ;
- d'utiliser des produits non comédogènes (qui n'obstruent pas les pores). Surtout chez les peaux noires, sujettes aux comédons ;
- de faire des masques hydratants, en complément des soins d'hydratation quotidiens ;
- certains agents d'hydratation naturels comme l'aloë vera (excellent régénérateur cellulaire, accélère la cicatrisation), l'huile de jojoba (protège les peaux les plus sèches et les plus abîmées) ou le beurre de karité, très riche en insaponifiables, en vitamines A et E, qui hydrate rapidement, répare et protège les peaux sèches.

## Une superficie de 2 m<sup>2</sup>

La peau est le plus grand organe du corps humain atteignant, à l'âge adulte, une superficie de 2 m<sup>2</sup> et pesant jusqu'à 4 kg ! Son épaisseur varie de 1 à 5 mm. Elle est constituée de trois couches.

- **L'épiderme** est composé de cellules, les kératinocytes qui fabriquent la kératine et se renouvellent tous les 28 jours.
- **Le derme** est fait de fibres de collagène qui donnent sa solidité à la peau.
- **L'hypoderme** est un matelas gras.





## 2 Le bronzage : un mécanisme de défense !



Le soleil est l'ennemi n°1 de la peau. Elle a donc développé des moyens naturels de défense exercés principalement par la couche cornée (la plus externe) et la mélanine. Explications : sous l'action des ultraviolets B (UVB), la production de mélanine est stimulée. Les rayonnements UVB provoquent également un épaissement de la couche cornée. Plus bronzée et plus épaisse, la peau est protégée contre de futures irradiations ! Le bronzage constitue le mécanisme de protection le plus important puisque la mélanine synthétisée est capable d'absorber 70 % des UV.

### PAS TOUS ÉGAUX !

Les UVA, eux, sont plus sournois. Ils n'engendrent pas le même niveau de protection. Ils ne provoquent pas d'épaississement de la couche cornée et seulement un léger bronzage. La peau est donc moins protégée par le bronzage et lésée en profondeur. Nous ne sommes pas tous

égaux face au soleil. La pigmentation est la principale différence physiologique entre les peaux noires et les peaux blanches ou claires.

- Les mélanosomes (lieu de synthèse de la mélanine) des peaux noires sont nombreux et de grande taille. Ceux des peaux claires sont groupés et plus petits.
- Ils sont présents jusque dans la couche cornée de l'épiderme des peaux foncées.
- De plus, la mélanine des peaux noires (eumélanine) est beaucoup plus efficace. La mélanine des peaux rousses ou blondes (phaéomélanine) absorbe beaucoup moins d'UV. De plus, elle contient beaucoup d'atomes de soufre et peut produire des dérivés toxiques pour les cellules, sous l'effet des UV.

### POURQUOI CES DIFFÉRENCES ?

"La fonction des mélanosomes est d'absorber les rayons UV, ce qui est une adaptation de la peau dans les

zones très ensoleillées, vu que les UV favorisent les cancers de la peau. Après des millénaires, l'évolution a sélectionné des peaux noires, mieux adaptées à survivre là où il y a beaucoup d'UV", explique Anne-Marie Garsaud. Pour autant, il est faux de penser que les peaux noires n'ont pas besoin de protection solaire. La moindre agression du soleil peut faire apparaître des taches sur la peau. "La présence de tout ce pigment donne en effet des spécificités, comme une tendance à faire des marques pigmentées plus facilement (avec des traumatismes minimes, comme le grattage, ou les boutons d'acné)". Et les enfants sont encore plus vulnérables. Leur derme est fin, la synthèse de la mélanine limitée et le film hydrolipidique de la couche cornée inexistant à cause de l'inactivité des glandes sudoripares et sébacées.

## Quel est votre type de peau ?

Le phototype permet de classer les individus selon la réaction de leur sensibilité au rayonnement solaire.

|   | Phototype                                                                           | Caractéristiques                                                                                                                                                                  | Réactions au soleil                                                                                                                 | Conseils de protection                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peau très blanche</li> <li>• Cheveux roux ou blonds</li> <li>• Yeux bleus/verts</li> <li>• Souvent des taches de rousseur</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coups de soleil systématiques</li> <li>• Ne bronze jamais, rougit toujours</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposition fortement déconseillée</li> <li>• Rester à l'ombre le plus possible, ne pas chercher à bronzer, ne jamais s'exposer entre 12 h et 16 h</li> <li>• Au soleil, protection maximale indispensable : vêtements, chapeau, lunettes de soleil, crème solaire haute protection (50+)</li> </ul> |
| 2 |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peau claire</li> <li>• Cheveux blonds/roux à châtain</li> <li>• Yeux clairs à bruns</li> <li>• Parfois des taches de rousseur</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coups de soleil fréquents</li> <li>• Bronze à peine ou très lentement</li> </ul>           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 3 |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peau intermédiaire</li> <li>• Cheveux châtain à bruns</li> <li>• Yeux bruns</li> </ul>                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coups de soleil occasionnels</li> <li>• Bronze graduellement</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposition prudente et progressive</li> <li>• Éviter le soleil entre 12 h et 16 h</li> <li>• Au soleil, haute protection recommandée : vêtements, chapeau, lunettes de soleil, crème solaire haute protection (30-50) ou protection moyenne (15-25)</li> </ul>                                      |
| 4 |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peau mate</li> <li>• Cheveux bruns/noirs</li> <li>• Yeux bruns/noirs</li> </ul>                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coups de soleil occasionnels lors d'expositions intenses</li> <li>• Bronze bien</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 5 |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peau brun foncé</li> <li>• Cheveux noirs</li> <li>• Yeux noirs</li> </ul>                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coups de soleil rares</li> <li>• Bronze beaucoup</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposition progressive</li> <li>• Éviter le soleil entre 12 h et 16 h</li> <li>• Au soleil, protection recommandée : chapeau, lunettes de soleil, crème solaire protection moyenne (15-25)</li> </ul>                                                                                               |
| 6 |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peau noire</li> <li>• Cheveux noirs</li> <li>• Yeux noirs</li> </ul>                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coups de soleil très exceptionnels</li> </ul>                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

## Le saviez-vous ?

En diminuant la quantité d'UV qui arrive dans la peau, la mélanine rend l'absorption de la vitamine D (indispensable à la croissance osseuse) plus difficile pour les peaux noires. Elles ont donc besoin de plus de rayonnements solaires pour produire de la vitamine D. D'où les carences en vitamine D des sujets à peau noire, notamment quand ils vivent en zone faiblement ensoleillée.

© ISTOCKPHOTO



# DÉCOUVREZ LA DERMO-COSMÉTIQUE BIO THERMALE

**P**ure

Peaux mixtes à grasses, même sensibles



EAU THERMALE  
**JONZAC**

## INNOVATION POUR LES PEAUX MIXTES A GRASSES, MÊME SENSIBLES

- POUR ADULTES ET ADOLESCENTS
- PURIFIE ET MATIFIE
- SOIN NON COMÉDOGÈNE,  
HYPOALLERGÉNIQUE\*



\* Formulé et testé pour minimiser les risques de réactions allergiques

## VOTRE PEAU VOUS DIRA MERCI

Plus d'infos sur [www.eauthermalejonzac.com](http://www.eauthermalejonzac.com)  
Laboratoires Natescience

**LÉA**  
NATURE  
LABORATOIRE

VENTE EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE – Distribué par Maëva Réunion 0692 85 06 78.

## 3 Gommage : n'y laissez pas votre peau !

L'exfoliation consiste à éliminer les cellules mortes de la peau. Elle désincruste les pores (ce qui améliore l'efficacité des produits hydratants) et contribue au renouvellement cellulaire. Bref, c'est comme un nettoyant, mais en plus puissant. Il ne faut donc pas en abuser. *"Trop d'exfoliation est traumatisant pour la peau et peut provoquer des pigmentations secondaires (taches) et des épaissements de la peau",* prévient la dermatologue. Pourtant, *"les personnes métissées ou noires sont souvent tentées de gommer excessivement car elles voient du pigment dans les cellules mortes, ce qui est normal. Ce sont les mélanosomes qui migrent dans les couches superficielles de la peau avec son renouvellement. Ces squames pigmentées sont souvent prises pour de la saleté et poussent à décaper la peau davantage, ce qui ne change rien et est plutôt néfaste."*

### QUELQUES CONSEILS

- **le gommage doit être peu fréquent** (1 à 2 fois par semaine). Sinon, il peut accentuer l'hyperséborrhée réactionnelle et stimuler l'apparition de taches pigmentaires ;
- **le gommage doit être doux**, à appliquer sur visage humide en effectuant de légers mouvements circulaires. Rincez et séchez soigneusement avant d'appliquer une crème hydratante ;
- **les peaux noires pigmentent à la moindre irritation**. Évitez donc les traitements agressifs. Quant aux

exfoliants chimiques à base d'acide glycolique (AHA), *"ce sont des produits acides qui sont irritants et peuvent donner des allergies chez certaines personnes. Néanmoins, pour ceux qui les supportent bien, ce sont de bons produits, utiles contre l'acné et dans le rajeunissement de la peau",* précise le Dr Anne-Marie Garsaud ;

- **adoptez des soins qui favorisent la desquamation naturelle** comme le sauna facial, ou une séance de hammam 1 fois par mois.



**40 000**

En 1 minute, de 30 000 à 40 000 microscopiques cellules mortes de la couche cornée de l'épiderme se détachent de votre corps. En une année, jusqu'à 4 kg de peau usée sont éliminés !



© ISTOCKPHOTO



## 4 Tout est dans l'assiette

### DES POLYPHÉNOLS

Ce sont eux qui donnent au thé vert son goût amer. On en trouve également dans le vin. Pour la plupart, les polyphénols présentent des propriétés anti-oxydantes, anti-inflammatoires et anti-carcinogéniques. Des chercheurs ont mis en avant le rôle photoprotecteur des polyphénols du thé vert. Leur étude clinique a été réalisée sur 56 femmes âgées de 25 à 75 ans (peaux très claires à légèrement bronzées), consommant quotidiennement 250 mg de polyphénols de thé vert. Elle a montré une diminution significative des signes de vieillissement de la peau (rides) et de l'apparition de coups de soleil suite à une exposition aux UVB.

### DES CAROTÉNOÏDES

Certains fruits et légumes participent à la photoprotection en stimulant la synthèse de la mélanine. C'est le cas des fruits et légumes riches en caroténoïdes comme la mangue, la pastèque, les melons, les tomates, les carottes, les épinards, les brocolis...

Les fruits sont généralement de







couleur rouge-orangé et les légumes vert foncé. Particulièrement, le bêta-carotène, caroténoïde d'excellence, permettrait de prévenir les allergies solaires.

#### DES VITAMINES

Augmenter votre consommation de vitamines, en particulier les vitamines C et E. Riches en anti-oxydants, elles protègent le corps des effets néfastes des radicaux libres. La vitamine C, apportée par une alimentation riche en fruits et légumes, est nécessaire au maintien d'une bonne immunité. Elle augmente la prolifération des lymphocytes et stimule la production d'anticorps. La vitamine E renforce les barrières de la peau et neutralise les radicaux libres induits par les UV. Elle a une forte action anti-oxydante. On la trouve dans les huiles végétales (olive, colza...), les céréales et les amandes. Prises ensemble, les vitamines C et E fournissent une photoprotection 4 fois supérieure à celle des mêmes vitamines évaluées séparément !



LABORATOIRES  
**FILORGA**  
PARIS

RÊVE  
ANTI-ÂGE



**SKIN-ABSOLUTE®**  
SOIN ANTI-ÂGE ULTIME NUIT

LE NOUVEAU SOIN NOIR À L'EXTRAIT DE MÉTÉORITE

DISTRIBUTEUR EXCLUSIF Océan Indien : Marques & Beauté  
[info@marques-beaute.com](mailto:info@marques-beaute.com)



## 5 Épiler sans laisser de traces

**Rasoir, cire, crème dépilatoire, laser, lumière pulsée.**  
Quelle méthode d'épilation est faite pour vous ?

### TECHNIQUES D'ÉPILATIONS TEMPORAIRES

#### • Éphémère, le rasage

C'est la méthode qui reste la plus utilisée mais elle rend le poil plus fort et plus solide. Elle rend toutefois service aux femmes à la peau particulièrement sensible.

#### • Rapide, la crème dépilatoire

Rapide et facile, la crème dépilatoire s'attaque chimiquement à la kératine du poil. La racine n'est pas atteinte. Inconvénient : la crème dégage une mauvaise odeur et elle peut irriter la peau.

#### • Classique, la cire chaude

Elle permet une extraction du poil avec sa racine. À renouveler toutes les trois semaines. Les femmes arabes utilisaient du caramel.

### TECHNIQUES D'ÉPILATIONS DÉFINITIVES

#### • Dououreuse, l'épilation électrique

Cette méthode consiste à envoyer un courant électrique à la racine du poil, à l'aide d'une aiguille. Réalisée par un dermatologue, elle est longue et douloureuse et nécessite donc une ferme volonté.

#### • Onéreux, le laser

Le type de laser doit être sélectionné en fonction du type de peau et de la pilosité. Agissant par petits espaces d'un centimètre carré, le rayon détruit le poil jusqu'à sa racine. Réservé aux médecins, cette technique est très efficace mais souvent onéreuse.

#### • Nouvelle, la lumière pulsée

L'épilation à la lumière pulsée est réalisée au moyen d'une "lampe flash" qui dispense de la lumière intense pulsée. Il s'agit d'une méthode presque définitive : le poil peut repousser au bout de 2 à 3 ans. Elle est moins douloureuse que le laser.

### Comment lutter contre les poils incarnés ?

*"On peut faire des gommages, utiliser des crèmes et des lotions antiseptiques avant et après l'épilation (pince, rasage, cire ou crème).*

*Mais il n'y a pas de traitement aussi efficace sur les poils incarnés que le laser à épiler, qui est radical", explique le Dr Anne-Marie Garsaud, dermatologue.*



### Poils à gratter !

Le poil crépu pousse en spirale. Son follicule pileux a une implantation presque horizontale par rapport à la surface de la peau. Ainsi, en poussant, il a tendance à s'incurver sous la peau, favorisant la formation d'un poil incarné et une inflammation. De petits boutons apparaissent, pouvant s'infecter et aboutir à la formation d'une tache hyperpigmentée.



Follicule pileux **caucasien**



Follicule pileux **crépu**



# DEFINITIV'DEPIL



## UNIQUE A LA REUNION Résolution Peau Douce

Depuis plusieurs années, Définitiv'Dépil est le seul centre de lumière pulsée certifié adapté au climat réunionnais et aux résultats prouvés.

Une technique sécurisée et efficace avec votre forfait illimité de dépilation définitive \*



### Objectif Rajeunir Photo-Rajeunissement



### Résolution Beauté Soins visages experts SOSKIN



### Objectif Minceur LPG, coaching, alimentation intelligente ...



### Résolution Détente Massages du monde au choix ...

19 Rue M&A LEBLOND - ST PIERRE

**definitivdepil.fr**

\*Tarifs dégressifs & facilités de paiement



02 62 22 33 22



## 6 Les secrets d'un teint plus que parfait

Le teint est le principal problème des peaux métissées. La coloration n'est jamais uniforme. En effet, certaines zones sont plus foncées, en général le contour de la bouche, des yeux, le front ou le cou... De plus, à la moindre petite agression (naturelle ou liée à l'usage de produits non adaptés), la peau réagit en produisant un excès de mélanine. Résultat, cela provoque des hyperpigmentations (taches plus foncées).

### ACIDES DE FRUITS

Alors, comment retrouver un teint uniforme, sans tache ni bouton ? "Le mieux, ce sont les *peelings doux aux acides de fruits* (à faire obligatoirement par un médecin) et les *crèmes antitaches* à acheter en pharmacie, qui sont sans danger et bien tolérées", conseille la dermatologue. Un dossier de synthèse intitulé *Les peaux ethniques en soin et maquillage*, rédigé par trois ingénieures du CNRS, mentionne pourtant des habitudes dangereuses de dépigmentation. Les auteures y décrivent "l'utilisation de

*produits naturels d'origine animale ou végétale très farfelus : excrément de crocodiles, urine humaine, peau de cobra broyée. Au Sénégal, sont toujours utilisées des crèmes à base de mercure et d'hydroquinone (interdits en France). Les plus démunis utilisent des cocktails à base de javel, de savon, de ciment, de soude et de décolorants capillaires. En France et sur le continent américain, on trouve toujours des produits à base de bactéricides, corticoïdes..."*





OVALE RELÂCHÉ - PERTE DE VOLUME - RIDES INSTALLÉES

# LIFTISSIME

INNOVATION LIFTING 3D

Le lifting entre dans une nouvelle dimension avec la cosmétique d'hybridation LIERAC, synergie du meilleur des sciences et de la nature. Le complexe Cell-Junction, associé à de puissants extraits végétaux stimule le perlecan, protéine de fermeté et de jeunesse de la peau pour retendre les traits en surface et densifier les volumes en profondeur. Rediscipliné, l'ovale du visage est lifté en 3 DIMENSIONS.

## RÉSULTATS

Dès l'application<sup>(1)</sup>

Peau retendue,  
repulpée, lissée

Après 4 semaines

Ovale rediscipliné<sup>(2)</sup>  
Volumes rééquilibrés<sup>(2)</sup>  
Rides profondes réduites<sup>(3)</sup>



[ COSMÉTIQUE  
D'HYBRIDATION  
plus d'info sur [www.lierac.fr](http://www.lierac.fr) ]



Obtenez votre dose d'essai sur [Lierac.fr](http://Lierac.fr)

Pas le temps,  
ni le moment  
de se relâcher !

LA BEAUTÉ N'A PAS D'ÂGE  
**LIERAC**  
PARIS

(1) Auto-évaluation - 53 femmes - crème riche + crème cou  
(2) Auto-évaluation - 103 femmes - sérum + crème soyeuse + crème nuit  
(3) Etude clinique - 32 femmes - sérum yeux

En pharmacies et parapharmacies.  
Demandez conseil à votre pharmacien ou contactez le 01 53 93 99 05.



Rejoignez-nous sur   



En berne

# Sexe et diabète, un sujet tabou !

PAR CÉLINE GUILLAUME

Le diabète peut affecter la sexualité. Mais ces troubles ne sont pas irrémédiables. Des traitements existent, si les patients osent en parler.



## Chez l'homme

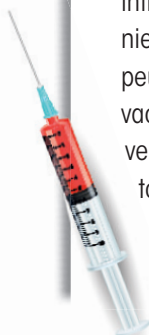
"De plus en plus de jeunes patients souffrent de dysfonctionnement érectile", alerte le Dr Mohammed Fofana, urologue. Près d'1 diabétique sur 2 (41,2 %) souffrirait de troubles de l'érection, selon une étude nationale de l'association française des diabétiques. "La probabilité d'avoir un dysfonctionnement érectile est 3 fois plus importante, surtout chez ceux qui ont un diabète depuis plus de 10 ans", appuie le Dr Fofana. Au fil du temps, le diabète abîme les grosses comme les petites artères. La qualité de la circulation sanguine diminue et le sang arrive moins bien au pénis. Le diabète peut aussi atteindre les nerfs (neuropathie). Ceux-ci conduisent difficilement l'influx nerveux dans la zone sexuelle. Ces troubles risquent de provoquer des problèmes d'érection, mais aussi une éjaculation "rétrograde" (au lieu de sortir par l'urètre, le sperme remonte dans la vessie). L'homme peut se sentir gêné par l'absence de sperme. Il aura plus de difficultés à atteindre l'orgasme\*. Dans les deux cas, s'ajoute la sensation de ne plus être un "vrai" homme. Ces facteurs psychologiques entravent le désir sexuel. Moins on fait l'amour, moins on a de désir. Et moins on a de désir, moins on fait l'amour.

\* Stacy Tessler Lindau et col., *Sexuality Among Middle-Aged and Older Adults With Diagnosed and Undiagnosed Diabetes A national, population-based study*, *Diabetes Care*, octobre 2010, vol. 33, no. 10.



## » Les traitements

- L'association Inter-hospitalo-universitaire de sexologie recommande, en premier lieu, d'équilibrer son diabète. Si le contrôle de la glycémie ne règle pas le problème, "le médecin généraliste prescrit un traitement médicamenteux s'il n'existe aucune contre-indication", indique le Dr Fofana.
- En cas d'éjaculation rétrograde, un médicament qui renforce le tonus de la vessie peut se révéler efficace. "Si ce type de traitement ne fonctionne pas, le généraliste nous transfère le patient. Ce dernier remplit un questionnaire afin de diagnostiquer la sévérité des troubles. Car le dialogue reste primordial, même si nous recherchons d'éventuelles pathologies favorisant ou aggravant ces dysfonctionnements", détaille l'urologue.
- Des traitements locaux remplacent les traitements oraux : injection intraveineuse, pompe à érection (*vacuum*) ou prothèse (implant pénien). L'injection intraveineuse reste très efficace si le patient n'a pas peur des aiguilles. Son avantage ? Elle est remboursée à 100 %. Le vacuum est une autre solution qui fonctionne sur le principe de la ventouse, grâce à un anneau placé à la base du sexe. Enfin, s'il n'y a toujours pas de résultat, un implant pénien peut être mis en place par intervention chirurgicale.





## 6 conseils préventifs

**1** Surveiller son poids et rester actif physiquement. Le surpoids est un facteur de risque très important des troubles sexuels en général.

**2** Soigner son hypertension artérielle, un cholestérol trop élevé et arrêter de fumer.

**3** Se protéger des maladies sexuellement transmissibles (risque d'infection).

**4** Diminuer sa consommation d'alcool.

**5** Réduire son stress, en pratiquant la relaxation, la méditation ou le massage.

**6** Et pratiquer !



### Chez la femme

*"Il existe peu de publications et de recherches sur les dysfonctionnements sexuels chez les femmes diabétiques. Mais on sait qu'ils apparaissent 5 à 10 ans plus tôt, qu'ils sont plus fréquents et plus sévères",* déplore Nathalie Dudoret, médecin sexologue. Cependant, les rares études ont démontré que *"le clitoris obéit au même procédé érectile que le pénis et ses complications",* ajoute la spécialiste. L'atteinte des artères et des nerfs diminue le gonflement, cette fois dans la région génitale (le clitoris et les tissus sexuels autour du vagin), et favorise la sécheresse vagi-

nale. Par manque de lubrification, la femme ressent des douleurs lors de la pénétration. Douleurs provoquées également par le développement d'infections par des champignons (candidose ou mycose) dus au sucre dans les urines et à la prise de traitements antibiotiques. *"Je ne savais pas que mon diabète pouvait générer des infections urinaires",* s'étonne Annie, 38 ans. Survient l'angoisse de ressentir de nouveau ces douleurs. Tout ceci peut aboutir à un blocage sexuel, pouvant mener à une véritable dépression, chez la femme comme chez l'homme.





## » Les traitements

- Comme pour l'homme, il faut commencer par équilibrer le diabète le plus possible.
- Mis à part cette surveillance, le manque d'études rend les traitements pratiquement inexistant. Des médicaments, semblables à ceux des hommes, ont été testés, mais provoquent trop d'effets secondaires. Il n'existe pas encore d'étui clitoridien ou de pompe génitale !
- Heureusement, les lubrifiants se révèlent très efficaces contre la sécheresse vaginale.
- La musculation du périnée peut contribuer à garder ou à restaurer une lubrification.
- *"Les femmes ont beaucoup plus de mal à parler de leurs troubles sexuels. L'insuline, comme chez les hommes, agit telle une infraction dans leur sexualité",* observe Nathalie Dudoret. Car la sexualité n'est pas une prestation technique, mais un échange qui inclut bien d'autres facteurs : imagination, érotisme, confiance, etc. L'approche psychologique permettra à la patiente de parler librement de sa sexualité avec un professionnel, afin que confiance et complicité remplacent culpabilité et frustration.



# Forcapil®

cheveux & ongles



98 % DE SATISFACTION<sup>(1)</sup>

FORMULE COMPLÈTE



COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

Convient aux femmes enceintes, à partir du 2<sup>ème</sup> trimestre de grossesse, et aux femmes allaitantes. Demandez conseil à votre pharmacien.

[www.forcapil.fr](http://www.forcapil.fr)

(1) Etude clinique sur 40 volontaires (2008) évaluant l'amélioration de l'état général de la chevelure au bout de 3 mois d'utilisation.

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



PRÉPA MÉDECINE

# LE SERMENT D'HIPPOCRATE

MÉDECINE, DENTAIRE, SAGE-FEMME, KINÉ ET PHARMACIE

Aux résultats universitaires de décembre 2014 (PACES),  
de nos étudiants sont au-dessus de la moyenne  
dans leur filière.

85%



"LA PREMIÈRE ANNÉE DE MÉDECINE (PACES) EST TRÈS DIFFICILE. LE CHOIX D'UNE PRÉPA SÉRIEUSE ET EFFICACE S'IMPOSE SI VOUS VOULEZ OPTIMISER VOS CHANCES DE RÉUSSITE À CE CONCOURS. GRÂCE À UNE ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE DE TRÈS HAUT NIVEAU (PROFESSEURS AGRÉGÉS NORMALIENS), ET À DES CONDITIONS DE TRAVAIL OPTIMALES, CE N'EST PAS UN HASARD SI NOUS AVONS UN TAUX DE RÉUSSITE SI IMPORTANT."

## UN RECORD ABSOLU DANS L'ÎLE GRÂCE NOTAMMENT À :

- 1 UNE IMPLICATION ET UN SÉRIEUX SANS RELÂCHE DE NOS ÉTUDIANTS,
- 2 UNE PÉDAGOGIE DE TRÈS GRANDE QUALITÉ PAR DES PROFESSEURS AGRÉGÉS NORMALIENS,
- 3 DES CONDITIONS DE TRAVAIL OPTIMALES, 850 m2 de salles de cours climatisées, entièrement à la disposition des étudiants, 7 jours/7.

### PREPA MÉDECINE LE SERMENT D'HIPPOCRATE

Cours d'enseignement supérieur privé, spécialisé dans la préparation aux concours de santé de la PACES  
28 E, avenue Marcel Hoarau, 97490 Sainte-Clotilde – tél. : 02 62 37 19 97 - 0692 678 647  
Courriel : [secretariat.prepamedecine@orange.fr](mailto:secretariat.prepamedecine@orange.fr) – internet : [www.prepasantereunion.com](http://www.prepasantereunion.com)



Prépa médecine Réunion Le Serment d'Hippocrate



Ça me gonfle !

# Choc anaphylactique : une allergie grave

PAR LUCIE GRAFF

L'anaphylaxie est une réaction allergique exacerbée qui peut entraîner la mort... parfois en quelques minutes. Comment la reconnaître ? Quels en sont les mécanismes et les traitements ? Décryptage.

## **I** C'est quoi ?

Le choc anaphylactique est une cascade de réactions déclenchées par l'introduction d'un allergène dans l'organisme. Caractérisé par sa brutalité et sa rapidité, il survient dans l'heure, voire dans les minutes qui suivent. Plus la réaction survient rapidement, plus elle risque de compromettre le pronostic vital.

...



## “Ma langue a commencé à gonfler”

C'était il y a 10 ans. J'avais une grosse angine avec 40 °C de fièvre. Mon médecin m'a prescrit un antibiotique, de la pénicilline. Trois minutes après la prise, j'étais couverte de boutons et ma langue a commencé à gonfler. J'ai immédiatement prévenu mon médecin. Elle s'est déplacée sur le champ et avait également prévenu les urgences. Ensuite, tout s'est déroulé très vite. C'était très impressionnant, très brutal. J'ai fait une grosse chute de tension. Quand mon médecin est arrivé, je suis tombée. Elle m'a injecté un traitement. Ma tension était très basse et ma glotte complètement enflée. Elle est restée avec moi. Je n'ai pas vraiment paniqué car j'étais en confiance. Si elle n'était pas arrivée aussi vite, je ne sais pas comment cela se serait terminé.

Anne, 38 ans

## 2 Quelles causes ?

La réaction est provoquée par des allergènes ingérés ou injectés, le plus souvent des médicaments (comme les antibiotiques, notamment la pénicilline, ou encore l'aspirine), des aliments (cacahuètes, fruits de mer...), des piqûres d'abeille ou de guêpe, ou encore des produits utilisés en anesthésie (notamment les curares). L'organisme identifie le produit allergène comme étant un intrus et, en cherchant à le neutraliser, peut déclencher une réaction exacerbée dite “anaphylactique”, néfaste voire mortelle pour l'organisme.

## 3 Quels symptômes ?

Les premiers signes apparaissent généralement sur la peau et les muqueuses : rougeurs, plaques, œdème de Quincke (gonflement des paupières, de la bouche, mais aussi de la langue, du pharynx et du larynx). Les voies respiratoires sont touchées, d'une part à cause de l'œdème, qui peut empêcher complètement la respiration, mais aussi à cause de spasmes au niveau des bronches. Des signes gastro-intes-

tinaux peuvent aussi survenir (nausées, vomissements, diarrhées). Enfin, le système cardiovasculaire peut être atteint. Et, dans le pire des cas, la situation peut évoluer vers un arrêt cardiaque.

## 4 Comment réagir ?

Le choc anaphylactique est une urgence médicale (la mort peut survenir en quelques minutes dans les cas les plus graves). Il faut immédiatement appeler les secours en précisant les symptômes et en indiquant (si possible) quel produit potentiellement allergène a pu pénétrer dans l'organisme.

## 5 Quels traitements ?

Le seul traitement disponible aujourd'hui pour éviter l'arrêt cardiaque et respiratoire est l'adrénaline, quand les corticoïdes et antihistaminiques ne sont pas suffisants. Il existe des auto-injecteurs d'adrénaline pour les personnes qui se savent sensibles à un allergène particulier, d'où l'importance d'identifier les produits ayant causé le choc.

## Vers de nouveaux traitements

Une équipe de chercheurs de l'Institut Pasteur et de l'Inserm a mis en évidence des mécanismes jusqu'alors inconnus pour expliquer la réaction anaphylactique. On croyait avant que la réaction était provoquée par un type d'anticorps appelé IgE reconnaissant l'allergène et présent à la surface de cellules très rares (mastocytes et basophiles). Or, cette équipe a montré chez l'animal qu'un autre type d'anticorps appelé IgG était nécessaire au déclenchement de chocs anaphylactiques. De plus, ce sont d'autres cellules très abondantes qui interagissent avec ces anticorps IgG pour induire le choc. Alors, IgG, IgE, quelle différence ? En fait, dans le scénario "traditionnel", la molécule responsable de l'inflammation est un messenger bien connu des allergiques : l'histamine. Dans le "nouveau" scénario, le responsable est un autre messenger... 1 000 fois plus puissant ! Des résultats très importants puisqu'ils pourraient, s'ils sont confirmés chez l'homme, ouvrir la voie à de nouveaux traitements plus ciblés.

ORGANYC



**QUOI ?  
MES SERVIETTES  
ET MES TAMPONS  
NE SONT PAS 100 %  
COTON ?**

100 % bio,  
réduit le risque  
d'irritation  
et d'allergie



PROTÈGE-SLIPS



SERVIETTES  
(3 TAILLES)



TAMPONS (AVEC OU  
SANS APPLICATEUR)

La première gamme de protection féminine  
en coton biologique certifié !

EN PHARMACIE

Distribué par Maéva Réunion, tél. 06 92 85 06 78

**DARPHIN**  
PARIS

*Le secret d'une peau  
toujours exquise*

**DARPHIN**  
PARIS  
**EXQUISAGE**  
SÉRUM RÉVÉLATEUR  
DE BEAUTÉ  
BEAUTY REVEALING  
SERUM

**DARPHIN**  
PARIS  
**EXQUISAGE**  
CRÈME RÉVÉLATRICE DE BEAUTÉ  
BEAUTY REVEALING CREAM

Le secret d'une peau exquise et d'un visage expressif ? Soyez curieuse, amusez-vous et restez active !  
Ces soins exquis enrichis en "CelluVie Complex" insufflent de la vie à votre peau afin de révéler  
votre beauté intemporelle. L'élasticité et la fermeté sont visiblement améliorées.  
Les rides et ridules sont adoucies. Votre peau, illuminée, reflète la force de votre beauté intérieure.

EXCLUSIVEMENT EN PHARMACIE – INFO Points de vente : 06 92 86 16 96



PAR ASTRID BOURDAIS

Seuls 9 prélèvements d'organes ont été effectués sur l'île, en 2014. Pourtant la liste des personnes en attente de greffon rénal ne cesse de s'allonger (298 en février 2015). Et la médecine des greffes a beaucoup progressé. Le don traverse une crise.

Préavis de greffe

# Don d'organe : gare à la pénurie de reins !

**A**u service de coordination des prélèvements de l'hôpital, on ne peut pas dire que l'année 2014 a été une bonne année. 9 prélèvements seulement ont été effectués sur 50 personnes en état de mort encéphalique. Cet état rare et irréversible, dans lequel le cerveau n'est définitivement plus irrigué, permet de maintenir artificiellement une activité cardiaque et préserver les organes pour un don. Cela arrive notamment dans certains cas d'AVC ou de traumatisme crânien. La mort encéphalique représente entre 1 et 5 % de la totalité des décès à l'hôpital. "L'AVC est aujourd'hui mieux pris en charge et moins de victimes passent par le stade de mort encéphalique, explique le docteur Jean-Claude Gouiry, médecin coordinateur du CHU Nord. Il y a également eu d'énormes progrès en termes de sécurité routière. L'hôpital reçoit donc moins de traumatisés crâniens en état de mort encéphalique. Mais il n'y a pas que des raisons médi-

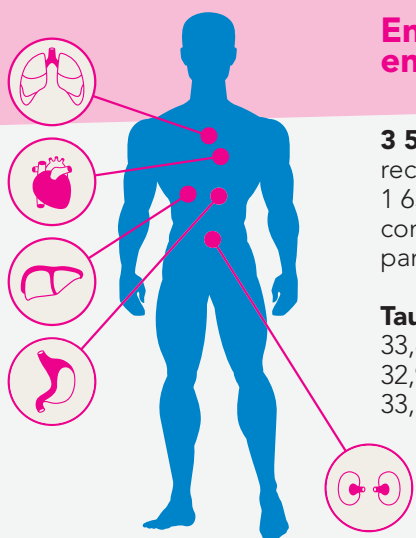
cales à ces mauvais chiffres et on ne peut occulter l'importance du taux de refus (+ de 38 % en 2014) qui est certainement à relier au contexte de crise économique." Mais également la multiplicité des religions (catholicisme, protestantisme, hindouisme, islam, confucianisme), avec leurs divers rites et croyances liés à la mort et au corps, ne facilitent pas la tâche des équipes médicales. Pourtant, aucune n'interdit le don d'organe quand il s'agit de sauver une vie. Le diabète, l'hypertension artérielle et l'insuffisance rénale chronique sont des maladies qui touchent tous les Réunionnais, quelles que soient leurs croyances. 23 personnes ont pu bénéficier cette année d'une greffe de rein dans le département. Dont 4 enfants.

### 300 MALADES ATTENDENT UN REIN

"Un patient transplanté reste fragile. Il doit être suivi et prendre un traitement régulier, rappelle Anne-Hélène Reboux, chef du service de néphrologie du CHU

### "Le don peut changer une vie"

Quand son mari de 38 ans décède en mars 2013, Margareth Bigot fait le choix, en accord avec la famille de son époux, de donner des organes d'Olivier (reins et cornées). "C'est un sujet que nous avons abordé ensemble et en famille. Lors de ma première grossesse, j'avais rappelé ma volonté de donner mes organes s'il m'arrivait quelque chose." Bien que le père d'Olivier s'étonne de cette préoccupation "étrange" pour un jeune couple, le sujet est débattu et les positions d'Olivier et Margareth sont claires. "2 jours après son malaise, Olivier a été déclaré cliniquement mort. Les médecins nous ont demandé notre choix. Nous en avons parlé tous ensemble, sans tabou. Le plus dur a peut-être été pour sa maman. Il était toujours branché, pour préserver ses organes. C'était difficile dans ces conditions d'accepter qu'il n'était plus là." Les médecins prélèvent donc les organes d'Olivier. "Quand ils m'ont appelée pour me dire que tout s'était bien passé, cela m'a fait du bien."



### En France en 2014

**3 503 morts encéphaliques** recensées pour 1 655 prélèvements, tous organes confondus (cœur, poumon, foie, pancréas, intestin).

**Taux de refus :**  
33,8 % en 2012  
32,9 % en 2013  
33,55 % en 2014

**5 349 greffes** dont 3 224 rénales.

### À La Réunion en 2014

**50 morts encéphaliques** recensées pour 9 prélèvements (uniquement le rein).

**Taux de refus :**  
30,36 % en 2012  
34,38 % en 2013  
38 % en 2014

23 greffes rénales



...

Nord. *Mais la greffe améliore nettement la survie et la qualité de vie des insuffisants rénaux chroniques.* À La Réunion, où l'on compte 3 fois plus de diabétiques et d'hypertendus qu'en Métropole, plus de 1 000 malades sont dialysés et 300 personnes sont en attente d'une greffe de rein. En raison du manque de don, l'attente peut durer jusqu'à 4 ans et seuls 23 malades ont pu être greffés en 2014. *"Notre objectif est d'atteindre les 50 greffes par an. Pour cela, il faut aussi développer le don du vivant, qui n'est pas encore mis en place à La Réunion, mais qui marche très bien au Japon ou en Espagne",* souligne la néphrologue. En effet, il est possible de vivre tout à fait normalement

avec un seul rein et la loi permet, sous certaines conditions, d'en donner un à un proche. Pour l'heure, seuls les reins et les cornées sont prélevés et greffés à La Réunion.

### "IL FAUT PARLER DU DON"

Les autres organes et tissus ont "une durée de vie" trop courte. Mais la greffe cardiaque fait également partie des projets. Reste à convaincre une population qui refuse le don plus qu'en Métropole (38 % de refus contre 33,5 % en Métropole). *"Le travail de pédagogie est immense, souligne le docteur Gouiry. Il faut communiquer, parler du don, changer l'image que la population se fait du prélèvement. Mais qui est contre le fait de recevoir ? Notre système de santé égalitaire est le plus beau du monde. Il ne faut pas le perdre."*



### 6 chirurgiens habilités

En 2010, suite à plusieurs erreurs médicales, l'activité de transplantation rénale est suspendue à La Réunion. Elle reprend en novembre 2011 après 14 mois de travail visant à renforcer les équipes médico-chirurgicales et réviser les procédures de prises en charges. Le docteur Marc Gigante, fort d'une activité en transplantation rénale reconnue, est recruté en 2011 comme chef du service d'urologie. Il devient professeur des universités praticien hospitalier en 2014. Aujourd'hui, 6 chirurgiens sont habilités à pratiquer la greffe rénale à La Réunion.

“

## “Chaque matin, je pense à mon greffon”

Marie-Sandrine Poiny revient de loin. Souffrant de diabète et d'hypertension depuis qu'elle est enfant, elle commence un traitement par hémodialyse\* en 2008, à l'âge de 28 ans. *“Je devais y aller 3 fois par semaine pendant 4 h. Cela se passait toujours mal car ma fistule (raccord entre la veine et l'artère pour permettre de faire circuler le sang avec un débit suffisant) avait tendance à se boucher. J'ai beaucoup souffert, physiquement et psychologiquement.”* En 2010, Marie-Sandrine entre sur la liste nationale d'attente pour une greffe rénale. *“Les médecins m'ont dit qu'il fallait garder espoir, mais j'avais peur de ne pas tenir jusqu'à la greffe. J'ai un diabète multicompliqué, mon cœur est fatigué, mes*

*veines et mes artères sont en très mauvais état et, en plus, je suis du groupe sanguin B négatif qui est plutôt rare... Mais j'ai trouvé la force en moi pour surmonter ça.”* Au bout de 4 ans d'attente et 6 ans de dialyse, le téléphone sonne enfin. *“On m'a appelée un vendredi soir en juillet 2014 pour me dire qu'un greffon serait peut-être compatible et qu'il fallait venir au plus vite à l'hôpital. J'étais ni contente ni triste, plutôt réservée. Je n'ai rien dit à personne, je ne voulais pas me faire de fausses idées.”* Le lendemain à 7 h du matin, Marie-Sandrine est opérée par le professeur Gigante à l'hôpital de Bellepierre. Aujourd'hui, cela fait 7 mois qu'elle vit avec le rein d'un inconnu. *“C'est un cadeau*

*merveilleux. Le plus beau qu'on m'ait jamais fait. Chaque matin, ma première pensée est pour mon greffon. C'est comme un enfant, je dois le protéger, le chouchouter.”* Bien que la jeune femme ait un traitement important à suivre et que sa santé reste fragile, sa vie a changé. *“J'ai retrouvé ma liberté, je peux bouger, je suis moins fatiguée et je n'ai plus cette pression psychologique, cette obsession de ma fistule qui me gâchait la vie. Je peux même envisager de voyager et peut-être d'avoir un enfant, dans quelque temps.”*

\* L'hémodialyse est un traitement qui permet d'épurer le sang des personnes dont les reins ne fonctionnent plus correctement, en le faisant circuler dans un filtre à l'extérieur du corps.

”

## Prenez la carte !

Le don et la greffe d'organe sont encadrés par la loi relative à la bioéthique de 2004. Celle-ci a posé 3 principes fondamentaux : le consentement présumé, la gratuité du don et l'anonymat entre donneur et receveur. Ainsi, toute personne est considérée comme consentante au don tant qu'elle n'a pas manifesté son opposition de son vivant, soit par écrit, sur le registre national des refus, soit par oral, à ses proches. C'est vers eux que l'équipe de coordination hospitalière se tourne, après avoir consulté le registre, pour connaître la décision du défunt. S'il ne l'a pas exprimée clairement, la décision se base sur l'interprétation de la personnalité du donneur : “ce qu'il aurait voulu”. Mais dans le doute, les familles s'opposent souvent. C'est pourquoi la carte de donneur est une aide précieuse car elle indique clairement la volonté de donner. On peut demander la carte sur : [www.france-adot.org](http://www.france-adot.org), [www.agence-biomedecine.fr](http://www.agence-biomedecine.fr) ou directement auprès des services de coordination hospitalière - Tél. : 02 62 90 54 04





Anti-âge

# La DHEA : l'hormone de jeunesse ?

PAR HD

Découverte ou plutôt redécouverte dans les années 1990 par le Pr Étienne-Émile Baulieu, la DHEA est sans doute la plus célèbre des hormones, suite à la publication par ce chercheur de l'étude *DHEâge*. Cette étude a montré les effets bénéfiques de la DHEA sur les os, la peau, le poids, le cerveau, l'humeur, l'immunité et la sexualité.



Extrait de *T'as bonne mine, ce matin !*,  
Dr Catherine de Goursac,  
éd Josette Lyon

La DHEA, de son vrai nom déhydroépiandrostérone, est l'hormone la plus abondante dans le corps, notamment dans le cerveau qui contient cinq à six fois plus de DHEA que les organes. Elle est produite par les glandes surrénales et le cerveau à partir du cholestérol. Lorsqu'on est jeune, on en sécrète beaucoup, avec un point culminant entre 20 et 30 ans. Puis cette production décline progressivement, si bien qu'une personne de 70 ans n'a que 10 à 20 % du taux de DHEA qu'elle possédait à 20 ans. Cette hormone est synthétisée, surtout le matin, par les glandes surrénales principalement mais aussi, en moindre quantité, par les ovaires et les testicules. Le rôle principal de la DHEA est de contrebalancer les effets néfastes du stress chronique ; elle est donc rivale du cortisol, l'hormone du stress. Chez

une personne jeune, une montée de cortisol, sous l'effet du stress, est suivie d'une élévation du taux de DHEA, d'où un certain équilibre. Mais au fil des années, le taux de DHEA diminue fortement et ne suffit plus à contrebalancer les effets négatifs du stress. À ce jour, plus de 10 000 études apportent la preuve de l'efficacité de la DHEA dans de nombreux domaines. Mais, pour être honnête, il y en a tout autant qui prouvent le contraire ! Disons qu'il y a deux écoles : l'une disant que la DHEA n'est pas impliquée dans beaucoup de processus et que sa supplémentation n'apporte rien ; l'autre qu'une carence en DHEA, dont le taux diminue avec l'âge, est source de nombreux dysfonctionnements et que sa supplémentation apporte une bonne solution au vieillissement. Voyons cela au cas par cas.



## Les os

Les résultats de l'étude *DHEâge*, publiée en 2000, ont fait monter en flèche les ventes de cette hormone. Elle indiquait qu'un apport quotidien de 50 mg de DHEA pendant un an pouvait améliorer le métabolisme osseux des femmes de plus de 70 ans. Mais un an plus tard, des chercheurs français, après avoir fait la synthèse de nombreux essais cliniques en arrivent à cette conclusion que l'on ne

dispose pas, pour le moment, de preuves suffisantes permettant de recommander la DHEA pour préserver le capital osseux des femmes ménopausées. Les partisans d'une supplémentation en DHEA disent que celle-ci (lorsqu'elle est nécessaire) accroît la densité osseuse, aussi bien chez l'homme que chez la femme, en quelques mois. La DHEA jouerait un rôle préventif contre l'ostéoporose.



## La peau

Elle ralentit le vieillissement cutané, redonne souplesse et éclat à la peau. Elle améliore l'hydratation et l'épaisseur de la peau qui diminuent avec l'âge ; elle favorise la cicatrisation et ralentit la dégradation veineuse. Visiblement, la peau rajeunit. De plus, un apport en DHEA (toujours si nécessaire) rend plus efficaces les traitements esthétiques et cosmétiques à base de vitamines anti-oxydantes (vitamines E et C notamment).



## Le poids

La DHEA pourrait réduire la masse grasse et augmenter la masse maigre. Lorsque nous prenons de l'âge, en général, nous prenons aussi du poids et ceci se fait en perdant du muscle au profit de la masse grasse. Or, la DHEA semble avoir le pouvoir de s'opposer au stockage de la graisse. Elle permet aussi de diminuer l'appétit, ce qui est une bonne chose. Une étude, menée par le Dr Dennis Villareal, montre qu'une dose de 50 mg par jour pendant six mois diminue la graisse sous-cutanée abdominale et la graisse au niveau des viscères qui sont des graisses toxiques. Autre avantage, elle relance les sécrétions d'insuline, l'hormone qui évite le stockage du sucre sous forme de graisse.





## Le cerveau

Le cerveau contient 5 à 6 fois plus de DHEA que les autres organes. Ce n'est pas par hasard car on sait aujourd'hui que le cerveau peut fabriquer d'autres hormones stéroïdes (estrogènes, testostérone, corticostérone...) à partir de la DHEA dans les cellules cérébrales. On sait aussi que les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ont un taux de DHEA abaissé de 50 % par rapport à la normale. La DHEA aurait aussi des effets bénéfiques sur l'humeur, sans doute parce que la DHEA stimule certains neuromédiateurs, situés eux aussi dans le cerveau qui ont des effets favorables sur l'humeur. La DHEA augmenterait ainsi le sentiment de bien-être, d'énergie, notamment chez les femmes après la ménopause.



## Sur l'immunité

La DHEA est capable de restaurer rapidement plusieurs fonctions immunitaires, comme le niveau des lymphocytes B et T ; elle conduit les "natural killers" (cellules tueuses) à la mort.



## Sur les insuffisances surrénaliennes

Les personnes souffrant d'insuffisance surrénalienne manquent de DHEA, d'où l'idée de leur en apporter par une supplémentation. La plupart des études qui ont été faites sur des femmes, pendant quelques jours, montrent que la DHEA, à raison de 50 mg/j, améliore l'humeur, la fatigue et la libido de ces femmes ; des doses inférieures (25 mg/j) n'ont eu aucun effet.



## Sur la sexualité

Une étude contrôlée de 1999 prouve que la prise de DHEA (50 mg/j) pendant six mois, améliore la sexualité des hommes souffrant de dysfonctionnements érectiles d'origine non organique. Chez les femmes, un apport élevé de DHEA (300 mg/j) augmenterait la libido, du fait que cette hormone accroît le taux de testostérone, l'hormone du désir et de l'amour.



> Une gamme de protections adaptée  
à votre mode de vie\*

Ne laissez plus  
les fuites urinaires,  
vous gâcher la vie.

[www.amd-incontinence.com](http://www.amd-incontinence.com)

En vente en pharmacie



[contacts@mgr-doulux.com](mailto:contacts@mgr-doulux.com)

amd

activ medical disposable

Une gamme étudiée. Une solution mesurée

\*produits adaptés à tous les usages, de l'incontinence légère à l'incontinence lourde.



# Savez-vous...

Peut-on vendre du lait maternel ? Pourquoi l'état du Colorado doit-il payer ses contribuables ? Le film *Cinquante nuances de Grey* est-il dangereux pour la santé ? Des questions insolites et des réponses tout aussi surprenantes.

## SEXO



### ... qu'il vaut mieux lire le mode d'emploi des sextoys ?

Entre 2007 et 2013, le nombre des usagers de sextoys hospitalisés a doublé aux USA. Douleurs vaginales, objets restés coincés, anneaux péniliens trop serrés... Les spécialistes de la Commission de sécurité des produits de grande consommation ont même noté une forte augmentation consécutive à la sortie du film *Cinquante nuances*

*de Grey*. Il convient donc de suivre les recommandations des fabricants pour ne pas se retrouver comme 25 % des patients, obligés de rester en hospitalisation... Et, surtout, ne jamais détourner un objet de son utilisation première ! Trop d'objets de la vie courante deviennent des sextoys et provoquent des accidents, affirme la commission.

## 6,4 kg

C'est le poids d'Avery, né le 29 janvier à la maternité Saint-Joseph de Tampa (USA). Record pour la maman de 23 ans qui accouche d'un enfant de... 6,4 kg ! C'est-à-dire le double du poids d'un nourrisson moyen. Effet "double surprise" car elle ignorait être enceinte jusqu'au huitième mois de grossesse... Enfin, autre belle performance, la maman a dû travailler durant 18 heures sur la table d'accouchement !

## SOCIÉTÉ

### ... que les Japonais ont leur bar à lait maternel ?

"Bienvenus au Bonyu Bar, à Tokyo. Vous prendrez bien un petit verre de lait... de femme ?" Il est servi soit dans un verre pour 15 euros environ, soit consommé directement au téton de la serveuse, pour 37,50 euros ! Les clients expriment bien sûr une excitation, mais aussi un sentiment de satiété. Tant physiologique que psychologique. Car, en plus de la tétée, la serveuse les gratifie d'une petite caresse sur la tête pendant qu'ils consomment. Le magazine *Top Santé* qui rapporte l'information rappelle qu'une telle pratique est interdite en France, où le corps humain et ses produits ne peuvent être vendus. Cachez donc ce sein que je ne saurais boire.



## POLITIQUE



### ... combien mesurent les grands hommes ?

C'est sûr, en politique comme en amour, la taille ne fait rien à l'affaire. Car, comme disait le comique : *"Ce n'est pas ceux qui ont les plus grandes oreilles qui entendent le mieux !"* Alors, est-il intéressant de mesurer nos chefs d'État ? Au Panthéon des grands Présidents de la V<sup>e</sup> République, de Gaulle arrive en tête avec 1,93 m. Suivi par Giscard d'Estaing et Chirac, 1,89 m chacun. Puis vient Pompidou (1,83 m), Mitterrand et Hollande (1,73 m) et, enfin, Sarkozy (1,68 m). Est-il seulement rassurant pour les électeurs de porter un grand à la tête du pays ? Pas sûr. Les Français sont évidemment partagés. Car la valeur de l'homme politique face à des situations différentes ne se mesure pas sous la toise. Il doit être à la mesure des circonstances. C'est tout. Inutile, donc, de toiser les moins grands.

## RECORDS

### ... que le cannabis rapporte gros au Colorado ?

Depuis un an, le cannabis est en vente libre dans le Colorado (USA). Et l'État ne sait plus quoi faire de l'argent que ses taxes lui rapportent. Au total, il serait question de 50 millions de dollars. Or, comme l'impose la Constitution étatsunienne, le seuil de taxes perçues ayant été dépassé, il revient à l'administration de reverser une part de cet argent aux citoyens. Soit 7,63 dollars par personne. Pour que cet argent ne parte pas en fumée.



**Dépil Tech**  
Paul & Jean-Baptiste Mauvenu

Une **boule de poils**  
peut en cacher **une autre...**



Épilation Définitive  
à partir de **39 €\***

[www.depiltech.com](http://www.depiltech.com)

**SAINT DENIS DE LA REUNION**  
**101 rue Général de Gaulle - 02 62 56 22 42**

**resultime**  
BY COLLIN PARIS



**Le temps du résultat**

ANTI-ÂGE AU MICRO-COLLAGÈNE VECTORISÉ

EN PHARMACIES  
Distribué par Pharminport • 02 62 33 01 16 • 06 92 60 56 92



Humidité, mousse, insectes, particules polluantes... Pour garder une maison parfaitement saine, il suffit parfois de connaître quelques bons gestes à renouveler régulièrement, quelques astuces de grand-mère, ou des plantes qui dépolluent. Petit guide.

# Garder une maison saine

## **1** Il paraît que l'air d'une maison peut être pollué. Est-ce vrai ?

C'est vrai. Cela est dû aux micro-particules et gaz venant des revêtements (peintures, vernis, tapis, moquettes...) ou matériaux utilisés (amiante, plomb...). Parfois aussi de l'air venant de l'extérieur. Le mieux est d'ouvrir les fenêtres pour aérer au moins 30 minutes par jour. D'éliminer l'humidité et les moisissures. De vérifier et nettoyer le filtre à air de sa climatisation tous les 15 jours pour éviter l'accumulation de débris et de poussières. Il doit être passé à l'aspirateur, ou lavé à l'eau savonneuse. Si le système comporte des gaines pour l'air, il faut les faire nettoyer tous les 3 ans. Attention : il faut bannir la cigarette à l'intérieur car ses particules toxiques se fixent sur les tissus et le mobilier, et continue à vous intoxiquer même après aération.







## 2 Comment limiter la pollution liée aux peintures, solvants... ?

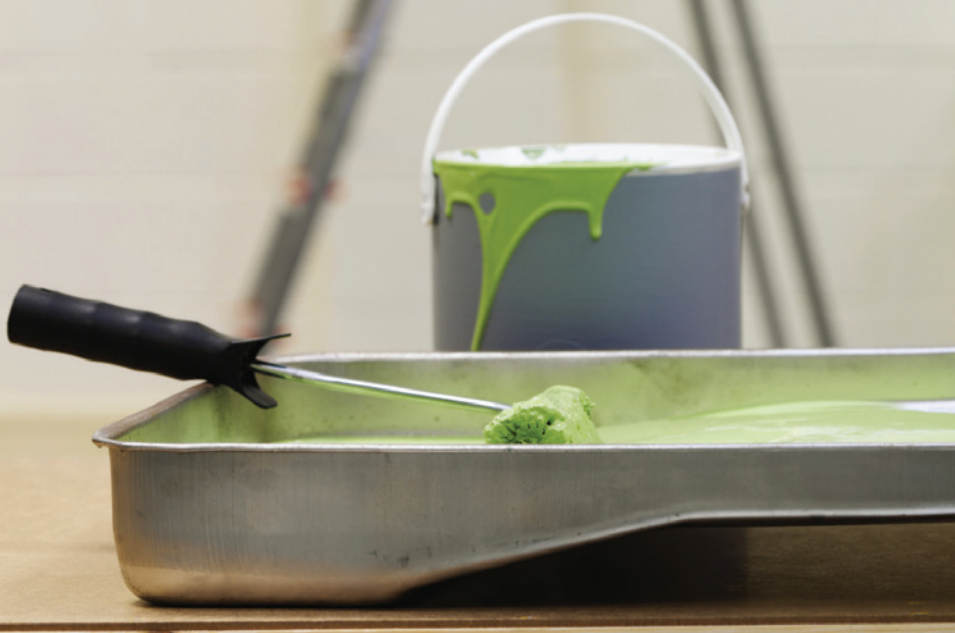
Pour tous les produits de bricolage (peinture, solvants...) : vérifiez s'ils ont bien le logo Ecotel et NF Environnement. Suivez scrupuleusement les indications délivrées par le fabricant, débarrassez-vous des produits trop vieux, achetez de petites quantités, et protégez-vous contre le chlorure de méthylène, le benzène et autres produits cancérigènes. Évitez le contreplaqué. Ce matériau nécessite une quantité importante de colle, de laque et de solvants responsables d'émissions de composés organiques volatils (COV) dont le fameux formaldéhyde, hautement cancérigène.

## 3 Quels produits de nettoyage faut-il utiliser ?

Choisir des produits ménagers écologiques en privilégiant les écolabels (NF-Environnement, le label écologique européen représenté par un E dans une fleur dont les pétales sont des étoiles et Ecocert) ou utiliser des produits naturels comme le vinaigre, le bicarbonate de soude ou le citron.

## 4 Est-il vrai que le vinaigre blanc détartré ?

Très utile pour nettoyer baignoires, évier, robinets, toilettes, c'est aussi un adoucissant naturel. Il ravive les couleurs ternies sans laisser d'odeur. Encore un point positif au vinaigre, il fait briller les verres, les miroirs et même le carrelage (quelques gouttes dans l'eau de nettoyage suffisent).







## 5 Peut-on utiliser le citron pour nettoyer ?

Le citron est antibactérien et laisse une agréable odeur dans la maison. On peut l'utiliser pour nettoyer les robinets, l'évier, le carrelage... Côté lessive, il sert à blanchir les vêtements. Faites tremper vos habits blancs dans de l'eau chaude avec des rondelles de citron pendant 10 bonnes minutes. Mélangez du jus de citron avec du sel pour enlever les taches de fruits sur les nappes ! Pour les taches de toutes sortes, sur le tapis ou le canapé, l'eau gazeuse se révèle être un outil incontournable !

## 6 Peut-on vraiment dépolluer l'air avec des plantes ?

L'air transporte en suspension toutes sortes de particules qui polluent l'atmosphère comme l'acide chlorhydrique, le dioxyde de soufre, les hydrocarbures, l'oxyde de carbone, le dioxyde d'azote, l'ozone, le plomb, les poussières et fumées noires ou encore les solvants. Et à l'intérieur même de notre habitat, nous fréquentons quotidiennement le styrène (fumée de cigarettes), les phtalates du PVC, les fibres de verre, les ondes électromagnétiques des téléviseurs, radios, écrans ou bien encore les hyperfréquences émises par le four à micro-ondes et le téléphone. Les plantes sont déjà utilisées dans diverses industries, pour épurer les systèmes d'assainissement, par exemple. C'est la phyto-épuration. Elles nous aident aussi à dépolluer nos intérieurs. Marie Gustave étudie depuis des années leur potentiel. *"Le pouvoir des plantes dépolluantes a été démontré scientifiquement. Notamment par les chercheurs de la Nasa et de la faculté de pharmacie de Lille, précise la spécialiste. Et même si nous n'en connaissons pas encore tous les mécanismes, nous savons qu'elles captent, par leurs feuilles, les produits toxiques volatiles, et les transforment. Elles les font disparaître au cours de leurs processus métaboliques ou bien les stockent dans leurs tissus."*







## 7 Comment limiter les allergies ?

Faire la chasse aux acariens, poils d'animaux, moisissures, responsables d'allergies respiratoires et cutanées. Si vous êtes déjà allergiques, utilisez une housse anti-acariens autour des matelas avec un oreiller et une couette en synthétique, un sommier à lattes ou à ressorts et non pas capitonné.

## 8 Et si on a des animaux domestiques ?

Presque tous les animaux à poils comme à plumes peuvent causer des allergies. Les allergies, à leur tour, peuvent déclencher de l'asthme. Si un des membres de la famille est allergique à l'animal, vous pouvez aider à en réduire l'impact. Par exemple, en... gardant l'animal hors des chambres à coucher ; demandant à quelqu'un qui n'est pas allergique de le brosser à l'extérieur (laver l'animal au moins une fois par semaine) ; retirant les tapis et autres articles rembourrés de la maison ; passant l'aspirateur longuement et régulièrement, avec un appareil doté d'un filtre à haute efficacité pour les particules de l'air (HEPA) ; ne plaçant pas la litière et le lit de l'animal près de trappes d'aération ; évitant d'embrasser et de serrer l'animal dans vos bras ; se lavant les mains après l'avoir touché.



## CONDUIT DE LUMIERE NATURELLE



Le conduit de lumière naturelle fait entrer la lumière du soleil, sans aucune transmission de chaleur, dans les maisons, les bureaux et les entrepôts !



## EXTRACTEUR D'AIR SOLAIRE



L'extracteur d'air solaire rafraîchit et déshumidifie naturellement. Il extrait la chaleur accumulée sous les toitures des habitations et des lieux de travail. Garantie 10 ans\*



\* si souscription à l'extension de garantie

**Tel : 02 62 22 56 51**  
**www.sovelo.re**



## 9 Les produits pour la vaisselle ou pour les vitres sont-ils dangereux pour la santé ?

Les produits pour faire la vaisselle sont des détergents qui enlèvent la protection naturelle de la peau. Ceux pour laver les vitres contiennent de l'ammoniaque et peuvent déclencher des irritations des voies respiratoires sévères au même titre que les produits pour le sol. En remplacement, vous pouvez utiliser :

- **pour la vaisselle** : savon de Marseille ou savon noir ;
- **pour les vitres** : du papier journal mouillé et froissé avec du vinaigre blanc dilué dans de l'eau chaude.



## 10 Doit-on encore utiliser de l'eau de javel ?

L'eau de javel ne nettoie pas. Elle décolore et désinfecte. Rien ne sert de l'utiliser comme détergent. Utilisez plutôt du savon de Marseille, du savon noir, du vinaigre blanc, du citron, ou tout autre produit naturel.

**L'eau de javel, si elle est mélangée à un acide (un détartrant par exemple), dégage du chlore, un gaz irritant.**

## 11 On entend souvent parler des propriétés du bicarbonate...

Ce produit possède de nombreuses vertus et des centaines d'utilisations sont possibles dans la maison. Par exemple, pour blanchir le linge. Il fonctionne encore mieux lorsqu'on le mélange à un sachet de levure chimique. Il permet également de faire disparaître les odeurs tenaces, sur un canapé par exemple. Pour rafraîchir votre moquette, saupoudrez-la de bicarbonate de soude. Laissez agir 15 min, elle sera propre, désinfectée et désodorisée. Créez votre propre déboucheur écolo en mélangeant dans un récipient, le quart d'une tasse de poudre de tartre avec une tasse de bicarbonate. Laissez reposer, puis versez-le dans le tuyau suivi d'une tasse d'eau bouillante. Laissez agir et le tour est joué !





## 12 Comment garder une salle de bain extra-propre ?

Les produits du commerce pour laver la salle de bain contiennent des acides, du colorant, du parfum et autres agents. Les risques sont la brûlure, l'irritation des yeux et des voies respiratoires. Là aussi, pour un bon résultat, mieux vaut utiliser du savon de Marseille pour le sol, du vinaigre blanc pour le calcaire, le tout mélangé à de l'eau. Pour laver les toilettes, du vinaigre blanc que vous aurez préalablement chauffé. Et laissez agir environ 7 h.

## 13 Comment chasser naturellement des mauvaises odeurs ?

Avec des huiles essentielles. Placez, dans un coin de la pièce, un morceau d'ouate sur lequel vous aurez déposé quelques gouttes d'huile essentielle de votre choix (citron, lavande...). Son odeur se libèrera et chassera, par exemple, le désagréable fumet de poisson du dîner.

## 14 Peut-on récupérer et utiliser les cendres de bois ?

Oui, s'il s'agit de bois sec non traité. Outre un bon répulsif contre les limaces et les escargots, la cendre est un bon dégraissant. Riche en calcium et sels minéraux, elle peut servir de composant naturel de base pour des recettes de lessive, dégraissant vaisselle, qui servira ensuite à l'entretien de l'argenterie et à nettoyer les vitres.

## 15 Les désodorisants d'intérieurs sont-ils dangereux ?

Tous les désodorisants d'intérieur contiennent des parfums qui, lors de la combustion, provoquent des émanations de substances cancérigènes (benzène, formaldéhyde et acétaldéhyde). Idée : remplacez vos bâtonnets d'encens, vos bougies parfumées et votre lampe Berger par des huiles essentielles.

## 16 Existe-t-il des plantes insecticides ?

Les plantes insecticides ne formeront pas une barrière infranchissable contre les insectes mais peuvent apporter une aide non négligeable. Certaines sont capables de tuer les insectes adultes, les larves et les œufs. Compétences qu'elles développent naturellement pour se défendre elles-mêmes. La quinine (*Quassia amara*) tue les insectes. Le gros baume (*Hyptis suaveolens*), en fumigation, les éloigne. Il y a aussi le pyrèthre de Dalmatie (*Chrysanthemum cinerariaefolium*) et celui du Caucase. Cet insecticide naturel contient un poison neuromusculaire pour les animaux à sang froid. Et le géranium repousse les moustiques.



# CLEAN CLIM

- La Réunion -

“Respirez un air  
**pur et frais !**”

## Nettoyage et entretien de vos climatiseurs

Intervention en région sud et ouest,  
pour les particuliers et les professionnels



***SPEED  
SYSTEME***

nettoyage + déplacement

**50 €**

HT par climatiseur



Contactez-nous au **06 92 953 953**





PAR MSR

Un monstre caché sous le lit, le grand méchant loup, une lumière qui s'éteint... Rares sont les enfants qui n'ont pas peur. Parents, rassurez-vous, c'est signe qu'ils grandissent ! Les éclairages de Joëlle Cornélie, psychologue.

Cauchemar

# "Maman, j'ai peur des monstres !"



## Est-il normal d'avoir peur ?

Les peurs participent à un processus de "grandissement" et font partie intégrante de leur développement. C'est une émotion fondamentale chez l'être humain (adulte comme enfant). Chez l'enfant, elle permet de mettre en place la distinction entre imaginaire et réel. Elle indique aussi qu'il n'est pas prêt à affronter certaines situations. Mais, quand il va réussir à apprivoiser sa peur, à la dépasser, cela contribuera à renforcer son estime de soi. Aucune peur n'est ridicule. Il faut la prendre en

considération. Une peur peut paraître démesurée, anodine, apparaître ou disparaître spontanément. L'enfant peut, du jour au lendemain, demander une veilleuse, de laisser la porte entrouverte. C'est signe qu'il tente de composer avec ses émotions.

## Y a-t-il des âges pour certains types de peurs ?

Les peurs de l'enfant varient en fonction de son âge et de son tempérament (certains sont plus craintifs).

©ISTOCK



*"Quand ma fille fait des cauchemars, je l'aide à réinventer son rêve. Elle me raconte son cauchemar et je l'aide à changer la fin pour qu'elle soit plus drôle. En général, on fait une farce au monstre et ça nous fait bien rire !"*

Nelly, 36 ans



©ISTOCK



- Le bébé de 8/10 mois peut être confronté à l'angoisse du 8<sup>e</sup> mois. Devant des visages inconnus, il a peur. Il a besoin d'être rassuré par la parole sécurisante de sa maman pour accepter le contact avec de nouvelles personnes. À cet âge, la peur du noir n'est pas encore présente.

- À 1 an, l'enfant peut avoir peur de certains jouets, d'un bruit soudain (le téléphone, la débroussailleuse, une moto qui passe dans la rue), du fait de se retrouver seul dans un nouvel environnement (la crèche, par exemple).

- Vers 2-3 ans, il peut avoir peur des personnages fantastiques : clown, père Noël, "mas" du carnaval...

- L'enfant de 4-5 ans aura peur des monstres, tandis que celui de 6-7 ans a des peurs plus spécifiques : peur des voleurs, d'être kidnappé, d'avoir un accident de voiture...

Pour résumer, avant 2 ans, leurs peurs sont en général assez spontanées. Puis arrivent les peurs passagères (clown, créatures imaginaires comme les sorcières ou les fantômes), puis des peurs plus spécifiques (peur d'un insecte) et plus concrètes (peur des voleurs).

### Que faire pour aider un enfant qui a peur ?

Dans tous les cas, l'important n'est pas tant de chercher la nature de la peur que de l'accompagner et de reconnaître sa peur. Le parent joue un rôle essentiel. Le réconforter va l'aider à se sentir en sécurité. Ce sentiment lui donne du courage pour affronter ses peurs. Le parent est un "réfèrent" dans la peur de l'enfant. D'ailleurs, une peur peut avoir été "transmise" par les parents. Un enfant qui a peur des scolopendres a certainement vu ses parents sursauter devant cet animal. Il imite ce qu'il perçoit dans son environnement proche. Quelques conseils :

- ne pas minimiser sa peur ;
- ne pas focaliser dessus. Aller au rythme de l'enfant plutôt que de le forcer à s'y confronter ;
- ne pas le gronder, le ridiculiser, même si sa peur vous paraît irraisonnée ou anodine ;
- progressivement, l'encourager à en parler. Vous pouvez lui proposer de la dessiner ;
- il faut chercher avec lui la solution qui l'aidera à mieux contrôler la

...

*"Aux grands maux les grands moyens ! À la maison, on a confectionné un pschitt anti-monstre avec de l'eau parfumée. Tous les soirs, avant d'aller au lit, on fait le tour de la chambre pour "pschitter" les monstres et les faire fuir."*

Marie, 41 ans





*"Il garde une petite lampe de poche près de son coussin. C'est un rayon laser magique pour faire fuir les monstres."*

Henri, 30 ans

...

situation. Par exemple, la peur des monstres peut être liée à celle du noir ou d'être seul (angoisse de séparation). On peut alors mettre en place des stratégies qui vont le rassurer (laisser une lumière, la porte entrouverte, dormir avec un doudou, rituel d'endormissement...);

- s'il se réveille la nuit, effrayé, il est bon d'aller tout de suite le réconforter, l'écouter sans l'interrompre, puis l'aider à différencier la réalité de son imagination. Sans tomber dans le piège de le prendre dans son lit. Il vaut mieux le rassurer dans son espace.

### Faut-il continuer à leur lire des histoires qui font peur ?

Il n'est pas nécessaire d'évacuer les méchants des histoires. Il ne s'agit surtout pas de les surprotéger. Bien sûr, si l'enfant a peur des monstres, mieux vaut éviter de lui lire une histoire de monstre avant d'aller au lit ! Mais les

histoires peuvent aider à surmonter les peurs. Et, quand le héros triomphe sur le mal, c'est aussi le triomphe de l'enfant qui s'est identifié au héros tout au long du récit. Les contes créoles, parce qu'ils sont racontés devant plusieurs enfants, lui permettent de s'apercevoir qu'il n'est pas le seul à avoir peur, que ses angoisses sont normales et peuvent être partagées.

### Quand faut-il consulter ?

Avant de consulter, il faut tenter quelques stratégies. Les parents sont les mieux placés pour décoder ces perturbations et l'encourager à les dépasser. Une peur devient pathologique quand elle provoque une souffrance, quand elle devient trop présente, trop intense, qu'elle dure, quand l'enfant change son fonctionnement habituel... Si malgré votre accompagnement, rien n'y fait, consultez son pédiatre, il connaît bien l'enfant et saura l'orienter vers un psychologue, si nécessaire.



*"Moi, je lui raconte mes peurs d'enfant et comment je les ai surmontées."*

Brice, 38 ans

# Une portion de fromage au goûter : la bonne alternative au sucré...

A La Réunion, les problèmes de diabète et de surpoids sont assez préoccupants. Pour les prévenir, il est essentiel d'inculquer les bonnes habitudes alimentaires à nos enfants dès leur plus jeune âge.



Avec Céline Richonnet-Dubuis, nutritionniste.

“ A La Réunion, nous consommons trop de sucre : on le trouve notamment en grande quantité dans nos sodas et nos yaourts aromatisés. Résultat, dans les DOM-TOM, un jeune sur quatre et un adulte sur deux sont en surpoids, et 13,2 % de la population est maintenant touchée par l'obésité\*. Mais si nos enfants consomment trop de produits avec des sucres ajoutés, en revanche, ils ne consomment pas suffisamment de produits laitiers. Il faut donc habituer les jeunes générations à mieux s'alimenter. Et comme le fromage est l'une des principales sources de calcium, pensez-y...

Proposez une portion de fromage en alternative aux produits sucrés, au goûter du matin ou de l'après-midi et au petit déjeuner. Une portion de fromage, une tartine de pain, un fruit : voilà un menu plein de calcium et surtout sans sucres ajoutés !



Une bonne dose de calcium, de protéines lactières et bien sûr aucun sucres ajoutés : chaque portion de La Vache qui rit®, Kiri® ou Mini Babybel® est pensée pour répondre aux besoins nutritionnels des enfants. Adaptée à leurs besoins, chaque portion représente l'équivalent d'un des 3 à 4 produits laitiers recommandés par jour. Les enfants les aiment, profitez-en ! » ■

\*Enquête de l'observatoire régional de la santé.



Une portion de fromage, une tartine de pain, un fruit ou un jus de fruit sans sucres ajoutés = un goûter bien équilibré.

## PETITS FROMAGES ET GRANDES QUALITÉS



### La vache qui rit®

La Vache qui rit® est un produit culte connu dans le monde entier.

● **La recette ?** De bons fromages (emmental, gouda, édám...) fondus ensemble. Le résultat ? Un fondant de légende, à déguster tel quel ou tartiné sur du pain.

● **Ses apports nutritionnels :** 1 portion = 100 mg de calcium.

### Kiri®

C'est le petit carré adoré des petits et des grands.

● **La recette ?** Un fromage blanc fondu et de la crème de lait qui lui donnent son goût totalement irrésistible. Sur du pain frais ou grillé : un pur délice. Pensez à l'incorporer dans une purée ou une soupe de légumes : vos enfants en redemanderont !

● **Ses apports nutritionnels :** 1 portion = 100 mg de calcium.



### Mini Babybel®

Dans sa célèbre coque rouge, c'est le roi des goûters et des pique-niques !

● **La recette ?** Avec 98 % de lait, c'est ce que l'on appelle « un fromage à pâte pressée non cuite ». Au-delà de ses qualités et de sa praticité, les enfants en raffolent !

● **Ses apports nutritionnels :** 1 portion = 158 mg de calcium.

Trouvez des idées recettes sur [www.nos-bel-idees.fr](http://www.nos-bel-idees.fr)

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



PAR LUCIE GRAFF

Dépassement, estime de soi, discipline... la compétition est une vraie source d'épanouissement. À forte dose, elle peut avoir ses travers : stress, surentraînement, frustration et accident. Aux parents de rester vigilants.

Graine de champion

# Sport : votre enfant est-il prêt pour la compétition ?

“**U**n enfant est généralement prêt pour la compétition lorsqu’il en exprime lui-même le désir, rassure la psychologue Sandrine Bonnefont. Et si son entraîneur pense qu’il s’épanouira en se mesurant à d’autres enfants de son âge et de son gabarit, pourquoi pas ?” Sauf qu’il faut bien mesurer la disponibilité et l’engagement qu’exige la compétition, notamment en organisation personnelle et familiale. Il va falloir l’emmener aux entraînements plusieurs fois par semaine, l’accom-



pagner aux tournois, le soutenir... et savoir trouver les mots si tout ne se déroule pas comme prévu. Plus difficile encore, tout cela ne doit pas se faire au détriment du travail scolaire ou de l'harmonie familiale. Il est important d'expliquer au jeune sportif qu'il y a d'autres choses tout aussi importantes, et plus encore, que ses performances.

### LES PARENTS SE PROJETTENT

Pour le docteur Éric Jousselein, qui a dirigé le service médical de l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance (Insep) pendant 25 ans, la compétition est une bonne chose... du moment qu'elle reste un plaisir ! *"Dès qu'ils sont capables de structurer un jeu, les enfants prennent plaisir à se mesurer les uns aux autres. Ce qui est tout à fait sain. De même, les petites compétitions organisées par les clubs peuvent être un lieu d'épanouissement. Toutefois, le plus grand danger pour les enfants qui pratiquent la compétition est d'évoluer dans un environnement qui les pousse avec une projection forte de la part des parents."* C'est ainsi que, de façon inconsciente, certains parents se réalisent à travers leur enfant et l'incitent à faire ce qu'ils n'ont pu accomplir. Il arrive même qu'ils se substituent au coach et surentraînent leur enfant en augmentant le risque de blessure.

### DES ANNÉES DE TRAVAIL

*"Pour la pratique d'un sport de haut niveau, il est préférable d'attendre la puberté"*, conseille le Dr Jousselein. Se pose alors le problème des sports dits "à maturité précoce" comme la gymnastique, la natation ou le tennis. Car pour arriver au haut niveau, il faut généralement 6 à 8 ans de pratique. Or en gymnastique, l'aspect acrobatique est désormais favorisé au détriment de

l'aspect esthétique. Plus on est jeune, plus on est apte à développer des acrobaties complexes. C'est pourquoi les gymnastes de haut niveau ont généralement entre 16 et 19 ans. Mais pour en arriver là, ces jeunes filles ont dû s'entraîner plus de 10 heures par semaine depuis l'enfance. Au niveau du développement, cette pratique à haut niveau retarde l'âge de la puberté. De même, pour la natation, il est nécessaire d'avoir nagé un certain nombre d'heures (et d'années) pour arriver à glisser efficacement dans l'eau. *"Lorsqu'on se spécialise très tôt et de façon intense dans une activité, on spécialise aussi le corps dans son développement physiologique et neurologique"*, explique le Dr Jousselein. Difficile alors d'espérer atteindre le haut niveau si l'on débute tardivement ces activités pour lesquelles les sportifs aguerris sont entraînés depuis l'enfance.

### REPÉRER LES SIGNES

Sauf qu'arrive parfois un moment où, si les résultats ne suivent pas après des années de labeur, le découragement gagne. Le jeune sportif met alors un terme brutal à sa pratique. Et ce phénomène ne s'observe pas que dans le haut niveau. De nombreux enfants



### EN CHIFFRES

**28 %**

Parmi les jeunes de 15 à 24 ans, 28 % participent à des compétitions.

Source : Pratiques physiques et sportives, Injep, 2010.

n'osent pas avouer leur lassitude, par peur de décevoir leur entourage (entraîneur, famille...). Plus encore s'ils se sont énormément investis. Dès lors que l'enfant ne se rend plus aux compétitions avec entrain, s'il est isolé du reste du groupe, ou s'il se plaint souvent de douleurs, ces signes doivent mettre la puce à l'oreille. Certains enfants auront en outre du mal à gérer leur déception, leur stress. Il faudra alors trouver le moyen de dédramatiser pour les aider dans leur transition.





PAR BARBARA KELLER

Des petits présents  
pleins de couleurs  
et de sentiments,  
simples à réaliser  
et peu coûteux.  
Pour célébrer et  
comblé ceux qui  
comptent le plus  
à nos yeux.

Vivre au présent

# Fête des Mères/Pères 4 cadeaux à faire soi-même !



# Pour maman



© BARBARA KELLER

## 1 De jolis cintres personnalisés

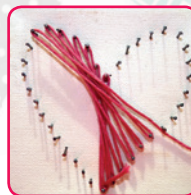


Ces créations peuvent être réalisées par les plus petits, hormis l'étape de l'ouverture et fermeture du cintre qui nécessitera l'intervention d'un adulte.

- Récupérez deux anciens cintres en fer et achetez (ou réutilisez) de grosses perles à cheveux en bois ou en plastique.
- Après avoir défilé le "cou" du cintre à l'aide d'une petite pince, laissez votre enfant enfiler les perles selon son goût.
- Une fois le tour du cintre terminé, refermez-le à la pince ; l'enfant pourra ajouter quelques perles pour finir d'orner la tête du cintre. La dernière perle de l'extrémité devra être collée pour ne pas tomber.

Le résultat est bluffant, une manière sympathique de transformer un objet banal en un joli cadeau original et pratique qui n'aura plus peur de se cacher dans les placards.

## 2 Un cœur en ficelle



Pour les enfants plus âgés ou pré-ados.

- Utilisez une chute de bois ou de contreplaqué que vous peindrez de la couleur de votre choix.
- Clouez une forme de cœur à la surface, en respectant le même espace entre chaque petit clou.
- Avec du fil de laine ou un autre fil épais, commencez à relier les points en ayant préalablement noué le fil au 1<sup>er</sup> clou (pointe en haut du cœur). Comme indiqué sur la photo, les clous sont reliés de manière diagonale, ce qui donnera un joli motif final.
- Finissez en nouant au dernier clou et offrez avec une petite étiquette décorée d'un mot tendre.



# Pour Papa

## 3 La médaille du meilleur papa



Très facile à réaliser avec les petits.

- Achetez un ruban tricolore et récupérez le couvercle d'un pot de crème fraîche et du papier doré (emballage de chocolat, par exemple).
- Collez le papier doré sur le couvercle et repliez les bords vers l'arrière de la médaille.
- Perforez la petite languette du couvercle afin d'y nouer le ruban et finissez en inscrivant la mention "Médaille d'or du meilleur papa".



© ISTOCKPHOTO, BARBARA KELLER

## 4 une chemise en origami



Ce pliage demande un peu de dextérité et s'adresse aux enfants plus grands.



- Choisissez une feuille colorée de format A4 et pliez-la en deux dans le sens de la longueur. Rouvrez le pliage et repliez chaque moitié vers le centre, également dans la longueur.
- Pour faire les manches, repliez vers l'extérieur les deux coins intérieurs en formant une diagonale.
- Pour le col, retournez le pliage et, du côté opposé aux manches, faites un pli de 2 cm en l'écrasant soigneusement. Retournez de nouveau la feuille et rabattez les coins supérieurs du pli du col en diagonale vers le milieu. Écrasez bien les plis.
- Enfin, pliez en 2 la feuille en rabattant le bas vers le haut pour venir le glisser sous les pointes du col de la chemise.
- Pour finir, rouvrez le pliage et réservez un espace destiné à y écrire un poème ou un gentil mot pour papa. Décorez la chemise avec de petites gommettes et des découpages : cravate, pochette, décor de manches...







**AVANT  
DE DÉCOUVRIR  
LES ÉNERGIES  
DU FUTUR,  
VOICI DÉJÀ DE  
L'ÉNERGIE POUR  
TOUTE LA MATINÉE.\***



Avec 5 céréales complètes et délicatement dorées au four, BelVita Petit Déjeuner® est le seul biscuit du petit-déjeuner pour lequel il a été prouvé scientifiquement un apport glucidique régulier pendant 4 heures au sein d'un petit déjeuner équilibré.

**Ouvrons le Champ des Possibles.**  
[www.lulechampdespossibles.fr](http://www.lulechampdespossibles.fr)





*Bouge ta graisse !*

# Lipofilling, un coup de jeune !

PAR LE DR FRANCK BENHAMOU,  
CHIRURGIEN ESTHÉTIQUE

La chirurgie esthétique devient très répandue. Chez les femmes et les hommes qui aiment afficher un corps parfait, le lipofilling s'impose comme une alternative "naturelle". Puisque sans implant et sans allergie.

**C**onstamment à l'affût de nouvelles techniques et à la recherche de résultats toujours plus naturels, un grand nombre de patients optent pour le lipofilling, appelé aussi liposculpture ou encore *fat transfert*...

### Le lipofilling, kézaco ?

Il s'agit dans un premier temps d'une lipoaspiration basique, c'est-à-dire un prélèvement de la graisse sous cutanée à l'aide d'une très fine aiguille. La graisse est aspirée puis filtrée et, enfin, centrifugée pour la séparer du sang qu'elle contient. Elle sera ensuite réinjectée dans les zones choisies au préalable par le patient et le chirurgien. Le lipofilling peut être considéré comme une lipoaspiration améliorée. On ne se contente plus d'extraire le surplus d'amas graisseux. Mais on rétablit les formes en redonnant du volume là où il en manque.

### Les zones de réinjection

La graisse prélevée peut être réinjectée dans différentes zones du corps et du visage. Dans un premier temps, le patient, avec l'aide et l'approbation du chirurgien, choisira les zones qu'il voudra voir s'affiner. La graisse est généralement prélevée sur les hanches, le ventre, les cuisses, la culotte de cheval, les fesses, les bras, le cou... Ensuite, seront déterminées les zones de réinjections que l'on voudra repulper (fesses, seins, visage, mains, rides, cicatrices...). Selon le résultat souhaité, une ou plusieurs séances seront nécessaires. Pour rajouter beaucoup de volume (généralement pour les seins et les fesses), il est primordial de pouvoir prélever une quantité importante de graisse. Pour traiter les rides,

les mains, les cicatrices..., une quantité minime suffira.

### Comment se déroule l'intervention ?

Après un ou plusieurs rendez-vous pré-opératoires avec le chirurgien, les examens nécessaires effectués, les devis signés, le patient pourra être hospitalisé. S'il s'agit d'une petite liposculpture, il pourra ressortir le soir même. Mais en règle générale, par mesure de sécurité et pour son confort, il passera la nuit à la clinique.

### Et après ?

Dans certains cas, des œdèmes peuvent se former. Mais ils disparaîtront dans les semaines suivantes. Aucun pansement n'est nécessaire. Le port d'un vêtement de contention compressif est préconisé qui aidera la peau à se rétracter et à atténuer le gonflement. 2 à 5 jours de repos sont conseillés. Encore une fois cela dépendra de l'ampleur de la lipoaspiration. Les cicatrices sont de très fines entailles d'environ 3 mm. Elles se referment d'elles-mêmes quelques jours après l'intervention. Elles permettent de passer les canules d'aspirations et sont totalement invisibles. Un arrêt du sport n'est pas indiqué après un lipofilling. L'exercice physique est même recommandé pour la guérison. Les rendez-vous de contrôle ont lieu habituellement

...





...

5 jours après l'intervention, puis après 1 mois et 3 mois. Enfin, 30 % de la graisse injectée peut se résorber dans les mois qui suivront l'opération. Après 6 mois, le résultat sera stable.

### Quels avantages ?

La liposculpture est la manière la plus efficace de regagner une silhouette harmonieuse et de sculpter son corps de manière générale en une seule intervention. Elle évite les cicatrices, les allergies, les complications ainsi que les rejets éventuels d'implants.

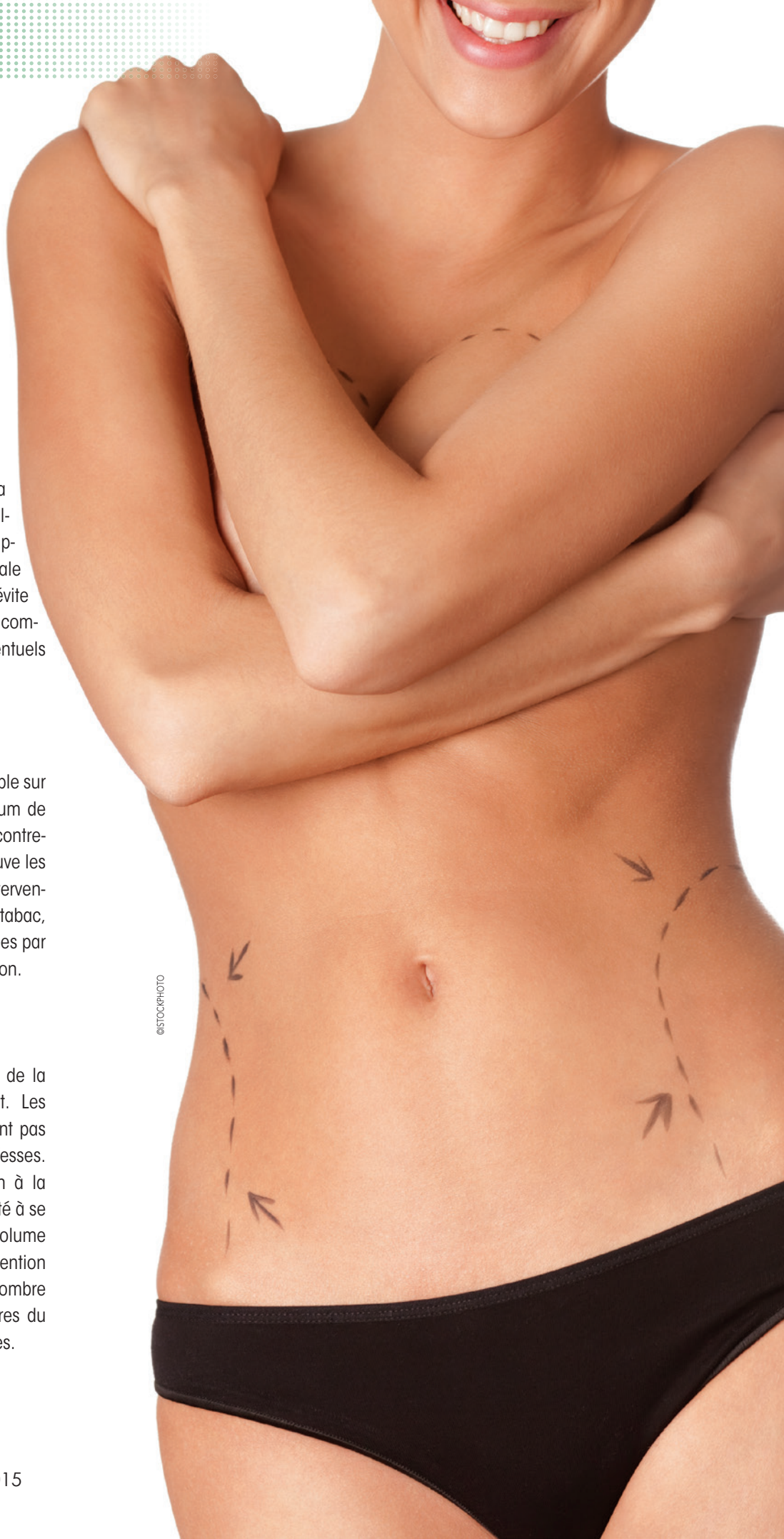
### À qui s'adresse ce type d'intervention ?

Homme ou femme, elle est possible sur toute personne ayant un minimum de graisse à extraire. Il n'y a pas de contre-indications spécifiques. On retrouve les mêmes que pour toute autre intervention de chirurgie esthétique (tabac, grossesse...) qui seront expliquées par le chirurgien lors de la consultation.

### Quelles sont les limites éventuelles ?

Les résultats seront en fonction de la morphologie initiale du patient. Les patientes très minces ne pourront pas augmenter leur poitrine ou leurs fesses. Il faut également faire attention à la qualité de la peau et à sa capacité à se re-draquer si l'on aspire un gros volume de graisse. Le prix d'une intervention de ce type varie en fonction du nombre de zones aspirées, des honoraires du chirurgien et des frais de cliniques.

©ISTOCKPHOTO





## 5 bonnes raisons de choisir le lipofilling

### 1 Pour éviter les prothèses et implants

Ce type d'intervention est la meilleure alternative aux prothèses (mammaires, fessières). Elle permet aux personnes hostiles à accueillir un corps étranger, de bénéficier d'une augmentation du volume des seins ou des fesses sans implants.

### 2 Pour un résultat vraiment naturel

L'augmentation par transfert de graisse donne un résultat plus que naturel. Autant à l'œil qu'au toucher, on ne peut soupçonner une intervention de chirurgie esthétique.

### 3 Pour un rajeunissement du visage

Le lipofilling peut également être pratiqué sur le visage. Il est possible de réinjecter la graisse dans les endroits creusés, comme les pommettes, qui donnent une mine fatiguée et ternie par le temps. La réinjection peut se faire dans les rides de la même manière que l'on injecte des produits de comblement. Sauf que cette méthode permet un résultat à long terme, contrairement aux produits qui, eux, se résorbent en quelques mois. On évite également, grâce à cette technique, l'effet "figé" que peuvent engendrer certains types d'injections de comblement.

### 4 Pour un rajeunissement des mains

Les mains sont la partie du corps qui trahit souvent l'âge d'une femme.

C'est une zone difficile à traiter par les crèmes et injections. Le lipofilling aide à un rajeunissement durable des mains.

### 5 Pour réparer des séquelles

La liposculpture, en plus d'être une intervention à but esthétique, peut avoir une fonction réparatrice. À l'aide de la réinjection, on trouvera la solution pour améliorer l'aspect d'une cicatrice ou d'une brûlure disgracieuse.

**Couleur caramel**  
natural make up

**Couleur caramel soigne et sublime votre peau !**

Profitez de conseils beauté dans votre nouvel institut à Saint-Paul,  
5, rue Roger Serveaux, Chaussée Royale.  
Appelez vite au 06 92 86 99 05 ou 06 93 42 77 87.

GAMME DISPONIBLE EN PHARMACIES — Distributeur : JPC Import

**ONAGRINE**  
PARIS

**Huile Native**

HUILE SÈCHE  
Visage, corps & cheveux  
Aux 6 huiles précieuses

DRY OIL  
Face, body & hair  
with 6 precious oils

100 ml - 3.38 FL.OZ.

**Huile Native**  
Aux 6 huiles végétales précieuses. Visage, corps, cheveux.

ONAGRINE, MA SUBLIME NATURE

Cosmétiques de France



PAR MSR

"No poo", c'est la contraction de "no shampoo". En clair, ne plus utiliser de shampoing pour se laver les cheveux. Dégoûtant ? Bon pour les cheveux ? Que penser de cet étrange phénomène de mode ?

C dans l'hair !

# No poo : peut-on se passer de shampoing ?

“**L**es shampoings contiennent des produits chimiques qui agressent le cuir chevelu”, arguent les adeptes du “no poo”. Des parabens (butylparaben, isobutylparaben, méthylparaben, éthylparaben...) utilisés comme conservateurs et suspectés d'être des perturbateurs endocriniens. Ils sont parfois remplacés par des éthers de glycol comme le phénoxyéthanol, très irritant. Des sulfates (sodium laureth sulfate, ammonium lauryl sulfate, sodium lauryl sulfate...) pour faire mousser. Du silicone (tous les noms qui

se terminent par xane ou cone) pour gagner le cheveu... Vous en voulez encore ?

**VINAIGRE, ARGILE,  
BICARBONATE...**

Désormais, donc, on se lave les cheveux à l'eau claire, au bicarbonate de soude, au vinaigre, au savon noir ou avec un après-shampoing naturel. “Tous les après-shampoings contiennent une base lavante. Bien plus douce que celle des shampoings, cette base lavante non agressive est parfaite pour le soin des boucles. L'après-shampoing ne doit pas contenir de silicone ni aucun composant



## “Mes cheveux sont plus souples”

“Depuis 3 à 4 ans, je suis passée au no poo. Aucun shampoing ne me correspondait. Mes cheveux crépus étaient très secs. Il fallait toujours que j’ajoute des produits pour les hydrater et les assouplir. Aujourd’hui, j’utilise simplement un démêlant doux, deux fois par semaine, maximum. Depuis, mes cheveux sont plus détendus, plus doux, plus souples. Et de temps en temps, je me fais un masque à l’huile d’olive.”

Valérie, 40 ans

© STOCKBYTE

dérivé, car ils sont difficiles à éliminer des cheveux qu’ils encrassent et desèchent au fur et à mesure”, explique Lorraine Massey, coiffeuse américaine, à l’origine de la méthode “no poo”. On peut aussi utiliser de l’argile verte ou de la fécule de maïs en guise de shampoing sec. L’argile s’applique directement à la racine des cheveux et agit en absorbant le sébum. Cependant, pour éviter l’effet “voile poussiéreux”, mieux vaut garder la main légère ! Une cuillère à café rase suffit. Ensuite, il faut brosser, brosser, brosser... Les bloggeuses conseillent aussi le shampoing à la poudre de shikakai (fruits d’acacia) à mélanger avec de l’eau de source et à poser sur les racines en massant bien. Un peu comme le font les Marocaines avec le rassoul. Cette poudre d’argile mélangée à de l’eau et de l’huile d’argan, est appliquée sur les racines quelques minutes avant massage et rinçage. Pas encore conquise ? Il existe dans ce cas une alternative : le “low poo” : des shampoings doux moins fréquents. Cette méthode consiste à espacer les shampoings le plus possible et à utiliser des produits ultra-doux pour les cheveux et le cuir chevelu. Sans sulfates, sans silicone, sans parabens...

## 4 QUESTIONS AU...

**Dr Anne-Marie Garsaud-Desmarais, dermatologue**

### Les shampoings sont-ils à craindre ?

En France, la vigilance sur les produits cosmétiques est très sérieuse. Aucun produit ne peut être utilisé s’il ne fait pas partie d’une liste exhaustive de produits autorisés. La moindre preuve scientifique de danger pour la santé entraîne la suppression du produit de cette liste. En clair, il n’y a aucune preuve de danger avec les shampoings.

### La tendance no poo est-elle adaptée à tous les types de cheveux ?

Il est clair que le cheveu sera moins bien dégraissé, donc ce ne sera pas adapté aux cheveux gras. En revanche, les cheveux secs qui font moins de shampoings et ont tendance à s’abîmer plus vite peuvent bénéficier de cette technique.

### Une utilisation trop fréquente de bicarbonate ou de vinaigre de cidre peut-elle provoquer des irritations ?

Le bicarbonate n’est pas réputé très irritant. On en met parfois dans l’eau du bain pour soigner certaines réactions cutanées. En revanche, les vinaigres sont acides et irritants. Ils pourraient causer des brûlures cutanées et des pigmentations secondaires.

### Que penser des shampoings secs ?

Le cheveu sera moins bien lavé qu’avec de l’eau et du shampoing, mais ce peut être pratique si l’on est pressé ou qu’on ne souhaite pas mouiller ses cheveux. Les produits dermatologiques pour peaux sensibles vendus en pharmacie contiennent des bases lavantes très douces et me semblent être la meilleure méthode pour laver ses cheveux en douceur et de façon efficace.



N°1  
EN FRANCE  
EN PHARMACIES  
DEPUIS 12 ANS\*

# Color & Soin®

La coloration **permanente**  
qui prend soin de vos cheveux !

Coloration aux  
extraits végétaux

Couleur éclatante  
longue durée

Couvre les cheveux  
blancs



## SANS

AMMONIAQUE, SILICONE,  
PARABEN, RÉSORCINOL

**TESTÉ DERMATOLOGIQUEMENT**

Disponibles en pharmacies  
et parapharmacies  
[www.coloration3chenes.com](http://www.coloration3chenes.com)

3Chênes®  
Innovation



Le cuivre contribue à la pigmentation normale des cheveux.  
Le sélénium contribue au maintien des cheveux normaux.  
Le nard indien contribue à la croissance et la couleur des cheveux.  
Le zinc contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

Cosmétiques  
de France



PAR IG

L'effeuillage, l'art d'ôter ses vêtements avec sensualité, s'extirpe hors-scène et s'invite à la maison, en toute intimité. Nous l'avons testé pour vous !

Interdit aux moins de 18 ans

# J'ai testé l'effeuillage !

**14** heures. Rendez-vous au "boudoir" d'Ingrid, pour un cours d'effeuillage semi-privé. Objectif : l'anniversaire de chéri, une grosse envie de l'épater et de me surpasser. Le fantasme du strip-tease se nicherait en chacune de nous. Nous serions toutes de vraies Gilda, des Demi Moore, meneuses, fatales, assurées. Très à la mode, l'effeuillage correspond à un désir de se réapproprier sa féminité. Démonstration avec Ingrid, 44 ans, 2 ans d'effeuillage et de pole dance, un corps de rêve, deux enfants. Timide, j'ai demandé à une

...





...

copine de venir avec moi. L'effeuillage, "le terme bourgeois pour strip-tease", sourit Ingrid, représente pour nous deux un véritable challenge. Notre coach nous met tout de suite à l'aise. *"Dans mon cours, vous ne vous retrouverez jamais nue."*

### SENSUELLE

#### DÈS L'ÉCHAUFFEMENT

Dans la salle, de grands miroirs allongent la silhouette. *"Beaucoup de femmes arrivent gênées par leur corps avec la peur d'être jugées par les autres. En réalité, chacune reste concentrée sur elle-même, soucieuse de réussir sa chorégraphie."* Première étape, s'échauffer. Le port des talons hauts et les mouvements étirés sollicitent les muscles. Le tout sur *Sexual healing* de Marvin Gaye ! *"Dès l'échauffement, tu commences à réveiller ta sensualité"*, prévient Ingrid. Étirer la tête, la taille, bouger les hanches, le buste, nous pénétrons dans l'univers de nos "déesses intérieures", bourrées de sex-appeal. Si, si.

### PRÉPARER

#### LE GRAND JEU

*"Il faut tout prévoir : le lieu, la musique, la tenue et la chorégraphie. Anticiper le moindre couac, ne pas rire, combler les oublis, pour ne jamais se sentir déstabilisée. L'avantage, c'est que c'est toi qui mènes la danse. Tu sais ce qui l'attend, mais pas lui"*, explique Ingrid. Nous enfilons nos talons hauts. *"Il vaut mieux des escarpins, de préférence, sans brides. Tout doit être facile à ôter,*

*afin de ne pas casser le jeu."* Premier exercice, se déhancher (façon défilé de mode et non comme pour un trekking !) jusqu'à "Alex", notre amoureux imaginaire, onduler du bassin et repartir, en jetant un dernier coup d'œil lascif. *"Ne jamais perdre le contact, même de dos."* Le regard est l'une des composantes essentielles de l'art de se dénuder. Nous rions. Ingrid nous reprend : *"Rire est un signe flagrant de honte, d'un manque de confiance en soi, lors d'un effeuillage."* Et si le partenaire le fait, un petit "chut" sur les lèvres, le regard sensuel mais ferme, le stoppera...

### CRÉER

#### UNE ATMOSPHÈRE

*"Je n'ai jamais vu un partenaire ne pas apprécier un effeuillage ! Ne prévenez pas que vous allez lui faire un strip-tease !"*, recommande Ingrid. Il faut prévoir 3 minutes environ de chorégraphie. Long ? Si le show est trop rapide, il y aura moins de plaisir. Au fond, l'effeuillage dose l'attente du plaisir. Le secret, c'est de donner, mais pas trop rapidement. Laisser fantasmer l'autre. Nous écoutons religieusement. Pourquoi personne ne nous a appris tous ces secrets ? Au même titre que faire un cari ? *You can leave you hat on* de Joe Cocker fait monter l'atmosphère de plusieurs degrés. Les exercices s'enchaînent face à Alex. Dégager la jambe, se caresser le corps, les cheveux, descendre, remonter, balancer les jambes étirées, les ouvrir sur la chaise en angle, dos bien droit... nos gestes timides prennent de plus en plus d'assurance. *"Prenez votre temps"*, conseille notre professeur.



Je commence à croire que chéri aura un anniversaire inoubliable. *"Habillez-vous pour vous déshabiller."* Nous ôtons lentement, dans l'ordre, chapeau, cravate, chemise et soutien-gorge (l'effeuillage peut aussi s'accessoiriser avec des gants, des bijoux, une queue-de-pie, etc.).

### IMAGINATION ET LÂCHER-PRISE

Dégrafer son soutien-gorge d'une seule main, jouer avec la cravate entre les jambes, savoir enlever une chemise, sont autant d'astuces, pour susciter le désir, qu'Ingrid nous enseigne. Sur *Partition* de Beyoncé, vient le moment fatal : enlever la culotte, toute seule ou avec l'aide d'Alex. Les talons doivent être gardés jusqu'au bout, afin de conserver la jambe toujours bien effilée. Nous nous étirons de nouveau. Le cours est terminé. Quelle expérience ! Le jour J, je serai peut-être un peu intimidée. Mais c'est moi même la dance de A à Z. Surpris, chéri sera désarmé... Et moi j'en profiterai !

# galibelle



**1 000 SANDALES EN 1 !**

Galibelle, c'est un concept unique qui vous permet de toujours assortir vos chaussures à votre tenue. Sur une même semelle, vous pouvez attacher et détacher des dizaines de lanières de toutes les couleurs et de tous les styles. Cette grande marque brésilienne a séduit des milliers de femmes à travers le monde : VOUS ALLEZ L'ADORER !

**CIRCUS BOUTIQUE**

55, rue Juliette Dodu - SAINT-DENIS  
Tél. 0692 85 16 75 - 0262 94 32 01



# PHYTO SPECIFIC

P A R I S



Révolutionnaire!  
**Phytotraxil**



**1<sup>er</sup> ANTICHUTE DE TRACTION !**  
Post tressages, tissages, défrisages



Tests cliniques\*\*

**80%\* DÈS 6 SEMAINES  
AUGMENTATION DU  
NOMBRE DE CHEVEUX**

\*Augmentation du nombre de cheveux dans 80% des cas sur 30 volontaires.

\*\*Étude clinique sur 30 volontaires.

SOIN D'EXCELLENCE DES CHEVEUX FRISÉS, CRÉPUS ET DÉFRISÉS  
ISSU DE LA RECHERCHE ETHNO-COSMÉTIQUE DES LABORATOIRES PHYTOSOLBA

Pharmacies | Parapharmacies

www.phytospecific.com - /Phytospecific.France - @PhytoSpecific.FR

Distributeur exclusif



Zen et belle

# Mincir grâce à la sophrologie

PAR VÉRONIQUE BARBIER,  
SOPHROLOGUE,

En plus de vous relaxer, la sophrologie peut vous aider à perdre quelques kilos. Au programme : exercices de respiration, de visualisation et mouvements doux...

© ISTOCKPHOTO

**L**e principe ? Se réapproprier son corps en apprenant à l'écouter. La sophrologie est une technique thérapeutique psychocorporelle qui a pour but d'apporter une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité. Lors d'un régime alimentaire, la sophrologie aide :

- à identifier les facteurs qui ont favorisé la prise de poids ;
- à mieux connaître son corps (en prendre conscience et retrouver confiance en lui) ;
- à se réadapter à une alimentation plus saine et rééquilibrée.

Elle se base sur des exercices de respi-

ration, de visualisations positives, des mouvements doux, associés bien sûr à un suivi nutritionnel. Ainsi, pas de restriction alimentaire sévère ni de régime minceur "miracle". Le changement s'opère d'abord en vous, tout en douceur.

## ANTI-STRESS

La détente que procurent les séances de sophrologie permet de rééquilibrer le processus lié aux hormones libérées par le stress (cortisol et adrénaline influencent fortement la prise de poids et l'envie de manger). Car le stress et le manque de sommeil sont des facteurs importants du surpoids ! Les nuits trop courtes (moins

...



...

de 4 h de sommeil) pourraient favoriser certains agents actifs dans le cerveau qui stimulerait l'appétit ou du moins empêcherait la satiété (sentiment de n'avoir plus faim), d'où une prise de poids plus marquée chez ces petits dormeurs. De plus, moins dormir réduit les bienfaits du régime alimentaire, surtout la perte de masse grasseuse.

### POST-CHIRURGIE

La sophrologie est aussi une préparation et un complément post-chirurgical conseillé aux personnes ayant subi un bandage gastrique par laparoscopie (pose d'un anneau ajustable en silicone autour de la partie supérieure de l'estomac. Celui-ci crée une petite poche de la grosseur d'une balle de golf qui a pour effet de restreindre l'ingestion d'aliments). Grâce aux séances de sophrologie, vous pourrez vous réapproprier votre corps et vos nouvelles habitudes de vie parfois très délicates à prendre suite à ce type d'intervention.

### CONTRÔLE DES ÉMOTIONS

En séance individuelle, le sophrologue va d'abord mettre en place un protocole ciblé sur l'objectif du contrat d'accompagnement établi avec son client. Rester motivé pendant le suivi alimentaire par exemple. 8 à 10 séances seront nécessaires. La séance dure 1 h et se déroule généralement en deux parties. Une phase d'exercices doux de détente et de relâchement musculaire, qui sont issus de la relaxation progressive de Jacobson. Ceux-ci sont associés à la respiration contrôlée inspirée du yoga. Cette association d'exercices apporte une première détente du corps et du mental. En seconde phase, le sophrologue propose la suggestion mentale ou la visualisation d'images positives inspirées de la méthode Coué et de l'hypnose. Cette partie permet de créer,

de substituer des émotions ou encore de se remémorer des ressentis agréables. À travers les exercices de visualisation, on apprend, par exemple, à apprécier certains aliments. En apprenant à contrôler ses émotions, la sophrologie aide par exemple à gérer les accès de gourmandise et les comportements compulsifs dus au stress. Vous êtes dans votre cuisine et sur le point d'engloutir une tablette de chocolat ? Après quelques techniques accompagnées de respirations lentes et profondes acquises en séance, vous réussirez à retrouver votre calme, à gérer le stress, souvent à l'origine de ces dérèglements du comportement et de ces envies de sucrerie. Ainsi, après avoir acquis une certaine maîtrise des techniques transmises lors de votre accompagnement, la sophrologie peut être pratiquée rapidement et régulièrement, au bureau, durant votre trajet en car, dans votre chambre, assis ou couché...

### Exercice anti-fringale

Installez-vous confortablement dans un lieu calme. Fermez les yeux et détendez-vous. Puis, imaginez-vous dans la vie de tous les jours. Tout à coup, vous sentez monter en vous le fort désir de combler une forte fringale. Au moment où cette sensation se manifeste, poussez un fort soupir. À l'expiration, imaginez que ce désir disparaît. Renouvelez cette image de situation qui déclenche vos pulsions. À chaque fois que ces sensations irrésistibles se manifestent, poussez de nouveau un soupir et laissez disparaître cette pulsion. Faites cet exercice autant de fois que nécessaire. Vous apprendrez, avec cette méthode, à contrôler les effets liés à ce trouble du comportement. Vous deviendrez peu à peu "maître à bord" de votre corps.

© ISTOCKPHOTO



biocyte®  
fitness system

# Brûler & Drainer

La révolution  
des *cétones de framboises*

**774 mg**  
nouveau dosage  
en cétones



[www.biocytereolutionfit.com](http://www.biocytereolutionfit.com)

Drainer : avec Kétoslim draineur grâce au pissenlit qui contribue au drainage de l'organisme et avec Kétoslim sticks grâce à l'hibiscus et queues de cerises qui facilitent les fonctions d'élimination de l'organisme.  
La Victoire de la Beauté 2014-2015 a été obtenue pour le Pack Kétoslim Minceur composé de : 60 gélules de Kétoslim gélules et de 20 sticks de Kétoslim sticks.

DISPONIBLE EN PHARMACIES ET PARAPHARMACIES – Contacts : 06 92 88 63 41 ou 06 92 07 82 86

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)



*Les nourritures spirituelles*

# Bien manger



PAR CÉLINE GUILLAUME

Pour bien préparer un examen, il faut aussi penser à son assiette. Le cerveau est énergivore. Et lorsqu'il est sollicité par des opérations mentales longues et complexes, ses besoins augmentent.

© THINKSTOCK; ISTOCKPHOTO



# avant un examen



**“L**e cerveau consomme à peu près  $\frac{1}{4}$  de notre énergie. Une personne stressée devant un travail cérébral se retrouve dans la situation d'un sportif de haut niveau devant un match”, indique le docteur Patrick Prieur, nutritionniste. En période de préparation d'examen, nous devons fournir à notre cerveau ce dont il a besoin quotidiennement : 8 acides

aminés, 4 acides gras, 15 minéraux et 13 vitamines. Avec un sommeil de qualité, une organisation béton et un comportement alimentaire adéquat, la réussite sera complète !

## **CAP SUR LES SUCRES LENTS !**

Le cerveau adore le glucose, issu des glucides “lents”, c'est-à-dire à index glycémique bas. Les aliments qui en contiennent contribuent à maintenir le taux de sucre dans le sang à un ni-

veau constant. “Les féculents sont la boisson énergétique du cerveau. Pour préparer un examen, ils permettent d'éviter le coup de barre qui diminue notre efficacité : pâtes, riz, patates douces, pommes de terre”, explique le Dr Prieur.

## **NON AU PANINI-BOUCHONS**

Le régime “panini-bouchons”, parce qu'on n'a pas le temps de cuisiner et qu'on révisé, est à bannir ! “Il ne faut ni sauter des repas, ni les bâcler, ni

...



Le fruit "SPÉCIAL EXAM" !  
La papaye fait partie des fruits  
les plus riches en vitamine C.



...

manger la même chose. La variété est indispensable. Si vous dormez suffisamment et avez une bonne alimentation, votre cerveau sera en forme en une semaine. Mais il vaut

mieux ne pas déranger brutalement son organisme.

L'idéal : se donner 3 mois pour optimiser son assiette", propose Le

Dr Prieur. Et si vous détestez décidément cuisiner ou aller faire le marché, optez plutôt pour les surgelés (non cuisinés) qui proposent une grande variété d'aliments prêts en quelques minutes. L'essentiel est de manger de tout : des carences peuvent rapidement entraîner une diminution des performances intellectuelles. Par contre, limitez les fritures. "Le travail de digestion de la friture l'emporte sur le travail du cerveau !", confirme le Dr Prieur.

#### HYDRATATION SANS MODÉRATION

Il faut boire, boire et encore boire. Au moins 1,5 l d'eau par jour. Sous nos latitudes, la transpiration nous fait perdre beaucoup d'eau. La déshydratation tend à réduire le volume d'eau à l'intérieur des cellules du cerveau, ce qui peut affecter les processus mentaux comme la concentration. Donc tisanes, jus de fruits naturels et soupes !

#### RÉGIME ANTI-STRESS

Les glucides lents ont encore une fois tout bon. S'ils sont pauvres en protéines, ils permettraient d'augmenter la sécrétion de tryptophane, un acide aminé qui se transforme en sérotonine. Or, ce

neuromédiateur est impliqué dans la lutte contre la dépression et l'anxiété. Les oligo-éléments que l'on retrouve dans les fruits de mer et les crustacés sont aussi des aliments anti-stress. Enfin, les vitamines B3, B8 et C sont calmantes. Vous les trouverez dans les choux, épinards, salades, tomates. Pour le dessert, vous pouvez opter pour des agrumes ou craquer sur votre aliment préféré. Le plaisir favoriserait la production d'endorphines, des substances proches des opioïdes, qui calment l'anxiété.

#### CAFÉ OU COCA ?

Nous sommes souvent tentés de nous donner un "coup de fouet" pour mettre toutes les chances de notre côté. Mais attention, si "le coca ou une sucrerie donne un coup de pêche sur le moment, ensuite il y a un risque d'hypoglycémie. La sensation de fatigue ne reprendrait que de plus belle. À éviter donc le jour de l'examen", précise le Dr Prieur. À doses raisonnables, la caféine augmente légèrement les capacités cognitives. Elle accélérerait la vitesse de traitement des informations par le cerveau. Cependant, les émotifs et les insomniaques doivent limiter leur consommation. Surtout pas de caféine pour passer une nuit à réviser : "les nuits blanches bloquent la mémoire", poursuit le nutritionniste.





### 3 QUESTIONS AU

**Dr Patrick Prieur**, nutritionniste

**Que manger la veille de l'épreuve ?**

Un repas riche en féculents et pauvre en protéines. Complétez avec un petit plaisir comme un carré de chocolat qui va sécréter des endorphines pour calmer l'angoisse.

**Et le jour J ?**

Au petit déjeuner, prenez deux tranches de pain complet de la longueur de votre main, du beurre allégé, un fruit, un yaourt nature et un jus d'orange pressée. Si vous ne pouvez pas parce que vous manquez de temps ou avez l'estomac trop noué, prenez une barre de céréales avec une boisson pour éviter l'hypoglycémie, de l'eau et des fruits secs.

**Une attention spéciale pour les enfants et les ados ?**

Oui, car en pleine période de croissance, ils ont besoin de plus de calories qu'une personne âgée. Pour séduire les réticents aux fruits et légumes, vous pouvez proposer des milk-shakes aux fruits du jardin, sandwich au thon/piment mais sans mayonnaise, sarcives/salade.

En revanche, les fritures sont à oublier avant l'examen ! Chacun doit se poser cette question : est-ce que mon travail digestif est plus important que mon travail cérébral ? Et puis ce sont des réflexes que l'on acquiert pour la vie !



LE CONSEIL

# PRANARÔM

FATIGUE ? CONVALESCENCE ? RÉGIME ?

## SPIRULINE Micro-algues

Riches en oligo-éléments, les micro-algues compensent les carences provoquées par un rythme de vie inadapté et une alimentation parfois peu équilibrée.

La Spiruline Micro-algues convient à tous : enfants, personnes âgées, sportifs, femmes enceintes ou en ménopause, en cas de régime amaigrissant ou de convalescence.

- Apporte tonus et vitalité
- Renforce les défenses immunitaires
- Améliore l'éclat de la peau et des cheveux
- Favorise le contrôle du poids

**3x plus**  
de protéines que dans la viande

**3x plus**  
de calcium que dans le lait

**12x plus**  
de fer que dans les lentilles



DISTRIBUÉ EN PHARMACIES ET PARAPHARMACIES.  
Distributeur exclusif Pharm'up OI : tél. 02 62 34 84 66



Cholestérol

# Levure de riz rouge : attention statines !

PAR NATANA LAMY

Les médicaments à base de statines agissent sur la synthèse du cholestérol. La levure de riz rouge, produit naturel, a les mêmes propriétés. Attention toutefois, synthétiques ou naturelles, les statines peuvent provoquer des effets secondaires. Explications.

**L**a levure de riz rouge (*Monascus purpureus*) est une moisissure de couleur rouge cultivée sur du riz. Elle provoque sa fermentation. Le produit final est séché puis réduit en poudre. Cette levure contenant un pigment rouge assez prononcé est utilisée comme colorant naturel et rehausseur de goût dans certains plats asiatiques, à l'instar du tofu rouge.

## BASSE LE CHOLESTÉROL

Mais, hormis ses utilisations culinaires, les Chinois ont vite compris que cette levure de riz rouge possédait des vertus médicinales. En 800 avant notre ère, elle était préconisée contre les problèmes de circulation sanguine, d'indigestion et la diarrhée. C'est seulement dans les années 1980 que son utilisation s'est généralisée sous forme de complément alimentaire. Les laboratoires chinois ont

alors démontré, par essais cliniques, ses effets hypocholestérolémiant (baisse du taux de cholestérol dans le sang jusqu'à des valeurs normales). Le principe est simple. Il s'agit d'extraire une substance spécifique de cette souche de levure, la monacoline K. Cette substance fait partie du groupe des statines. Celles-ci ont la particularité d'inhiber une enzyme (la HMG-CoA réductase) qui intervient dans la synthèse du cholestérol. La monacoline K s'est d'ailleurs avérée identique à la lovastatine, un médicament prescrit en cas d'hypercholestérolémie dans certains pays (États-Unis, Canada, Allemagne, Autriche, Espagne, Portugal, Grèce), lui-même synthétisé à partir d'une autre souche de levure (*Monascus ruber*). Outre la monacoline K, des phytostérols, isoflavones et acides gras mono-insaturés, présents en petites quantités dans la levure de riz rouge, ont eux aussi une

influence notable sur le taux de cholestérol dans le sang. Dans les années 1990, au vu de ces effets positifs, un laboratoire américain s'est lancé dans la fabrication et la commercialisation d'un médicament à base de levure de riz rouge. Succès retentissant. Ce produit naturel était non seulement très efficace, mais il était également vendu à un prix inférieur à celui des médicaments de synthèse (lovostatine).

### ATTEINTES HÉPATIQUES

Pour autant, la *Food and drug administration* (FDA), en charge de la réglementation des médicaments commercialisés aux États-Unis, ordonne son retrait du marché, considérant que "le médicament n'est pas approuvé". Plus récemment, l'Agence nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) devait recevoir 25 signalements d'effets indésirables susceptibles d'être liés à la consommation de compléments alimentaires à base de levure de riz rouge. Or, d'après la littérature scientifique, ces cas sont très similaires à ceux documentés pour la lovostatine. Même famille de substances, mêmes effets indésirables. Logique, donc. Bien sûr, ce sont des patients déjà sensibles, présentant des prédispositions génétiques, certaines pathologies ou en cours de traitement qui semblent les plus affectés par ces effets secondaires. Mais, alors que la lovostatine est prescrite sur ordonnance assortie d'un conseil et d'un suivi médical avec bilans hépatiques, avertissements et précautions d'emploi, les compléments alimentaires à base de riz rouge, eux, sont pris en automédication sans avis ni conseils d'un professionnel de santé...

# ABONNEZ-VOUS

## Et recevez **anform !** chez vous



## 6 numéros (1 an)

### + HORS-SÉRIE Le Guide de la Naissance

# 23€

**Vous ne payez  
que les frais de port !**

**Remplissez le formulaire et retournez-le**

accompagné d'un chèque de 23 € (à l'ordre de  
Kajou communication) à : ANFORM ABONNEMENT  
2, avenue Charles Isautier - ZI n°3 - 97410 Saint-Pierre

NOM : .....

PRÉNOM : .....

ADRESSE : .....

VILLE : ..... CODE POSTAL : .....

TÉL : .....

DATE ET SIGNATURE

Tarif valable pour La Réunion. Autres destinations : nous consulter (contact@anform.fr).



De gré ou de force

# Exquis, les farcis !



© COOKLOOK

PAR MSR

Tomates farcies aux fines herbes, bringelles farcies aux poivrons et aux olives... Des recettes faciles et économiques, à consommer à l'apéritif, en entrée ou en plat de résistance.

**D**ifficile de ne pas succomber aux légumes farcis. D'autant que pour la farce, tout est permis ! Avec ou sans mie de pain, avec ou sans riz, avec ou sans viande, cuite ou crue, sucrée, salée, épicée...

## Mille et une saveurs

Pour faire de bons farcis, il faut d'abord de bons légumes, frais, jeunes et fermes. Lavez-les, essuyez-les et évidez-les délicatement. Il est recommandé d'évider les légumes à l'aide d'un cou-

teau à bout rond ou d'une cuillère à café. Ensuite, place à l'imagination ! Farce à base de légumes, de viande (viande de bœuf, chair à saucisse, veau, poulet), de poisson, et même de fromage. Pensez aussi aux céréales (quinoa, riz, boulgour...). Vous pouvez même inventer une recette en utilisant les restes du réfrigérateur. Et les farcis se déclinent aussi à l'apéritif ou en entrée, chaude ou froide. Rillettes de thon recouvertes de tapenade noire, fromage blanc égayé d'une pointe de colombo, purée de tomates confites...





## Croustillants

Pour obtenir un léger croquant, parsemez les légumes de chapelure. De préférence, de la chapelure faite maison (restes de pain sec passés au mixeur).



# Pommes de terre farcies aux champignons

Préparation



25 min

Cuisson



40 min

Difficulté



Facile

Coût



Économique

## Ingrédients pour 4 personnes

- 8 pommes de terre
- 350 g de champignons de Paris ou de girolles
- 4 échalotes
- 3 gousses d'ail
- 2 brins de persil
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 40 cl de bouillon de légumes
- Huile d'olive
- Sel et poivre

**1.** Laver, éplucher et couper dans le sens de la longueur au  $\frac{1}{4}$  de la pomme de terre, puis évider le gros morceau avec un petit couteau. **2.** Hacher les échalotes et 1 gousse d'ail, puis faire revenir dans 2 cuillères d'huile d'olive. **3.** Verser les champignons et laisser cuire 7 à 10 min à petit feu. **4.** Ajouter la crème et laisser légèrement réduire. **5.** Hors du feu, ajouter le restant d'ail haché, le persil ciselé, saler, poivrer et mélanger. **6.** Garnir les pommes de terre généreusement du mélange, remettre le chapeau et ficeler. **7.** Les placer dans un plat allant au four, en les mouillant de bouillon de légumes et d'un filet d'huile d'olive. **8.** Enfourner pendant 40 minutes environ (variable selon la grosseur des pommes de terre). Et arroser de bouillon de temps de temps.





PLAT

## Petits farcis

| Préparation | Cuisson | Difficulté | Coût       |
|-------------|---------|------------|------------|
|             |         |            |            |
| 20 min      | 40 min  | Facile     | Économique |



© COOKLOOK

### Ingrédients pour 4 personnes

- 4 de chaque (courgettes, tomates, poivrons jaunes)
- 200 g de veau ou de bœuf haché
- 200 g de chair à saucisse
- 4 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 1 œuf
- 250 ml de bouillon cube légumes
- 50 g de riz
- ½ verre de vin blanc sec
- 2 pincées d'herbes de Provence
- Sel et poivre

1. Laver les légumes, couper un chapeau et les évider (conserver la chair). 2. Hacher les échalotes. Émincer l'ail. 3. Pocher à l'eau bouillante salée, poivrons et courgettes. 4. Faire suer dans une sauteuse, les échalotes et l'ail, dans 3 cs d'huile. 5. Ajouter la chair des légumes, mélanger et laisser cuire 4/5 min, à feu doux. 6. Ajouter la viande, le riz, l'œuf, les herbes, saler, poivrer. 7. Préchauffer le four à 160 °C. 8. Farcir les légumes et replacer les chapeaux. Dans un plat à four, serrés les légumes les uns contre les autres. 9. Verser le bouillon par-dessus, un peu d'huile et le vin. 10. Enfourner et arroser avec le jus de cuisson 4 à 5 fois.



© COOKLOOK



ENTRÉE

## Chou farci au tofu, quinoa et carottes

| Préparation | Cuisson | Difficulté | Coût       |
|-------------|---------|------------|------------|
|             |         |            |            |
| 30 min      | 10 min  | Facile     | Économique |

### Ingrédients pour 4 personnes

- 5/6 feuilles de chou vert
- 250 g de tofu
- 150 g de quinoa
- 8 mini carottes
- 2 échalotes émincées
- 6 cm de gingembre frais râpé
- 20 cl de soja cuisine
- 4 cs de sauce soja
- Sel et poivre

1. Faire blanchir 4 min les feuilles de chou, dans l'eau bouillante salée. Égoutter. 2. Écraser le tofu à la fourchette puis mélanger avec l'échalote, le gingembre, 1 cuillère de sauce soja, saler peu et poivrer. 3. Étaler les feuilles de chou, disposer la farce puis rouler en repliant les bords. 4. Les cuire quelques minutes à la vapeur, avec les carottes pelées. 5. Cuire le quinoa comme indiqué sur le pack. 6. Faire chauffer légèrement le soja cuisine avec les 3 cuillères de sauce soja. 7. Disposer en assiette, 1 ou 2 rouleaux de chou farci, 2 carottes, 1 timbale de quinoa, et la sauce dans un petit récipient à part.



## Cuisson lente

Les farcis doivent être cuits tout doucement. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Laissez cuire pendant 40 min environ pour éviter qu'ils ne se dessèchent.

 ENTRÉE

# Courgettes farcies à la brandade de morue

Préparation



30 min

Cuisson



15 min

Difficulté



Facile

Coût



Économique

### Ingrédients pour 4 personnes

- 4 courgettes rondes bien fermes
- 250 g de brandade de morue
- 2 gousses d'ail
- 1 citron confit
- 5 branches de persil plat
- 2 brins de menthe
- Huile d'olive
- Sel et poivre

**1.** Laver les courgettes et découper un chapeau sur chacune. **2.** Avec une cuillère, creuser l'intérieur pour enlever les graines, puis faire cuire à la vapeur pendant 12 min avec les chapeaux. **3.** Égoutter et laisser refroidir. **4.** Éplucher les gousses d'ail et les hacher très finement après avoir retiré le germe. **5.** Couper le citron confit en petits morceaux. **6.** Rincer le persil et la menthe et hacher finement les feuilles. **7.** Dans un petit saladier, verser la brandade de morue, ajouter l'ail, le persil, la menthe et le citron et mélanger en incorporant 4 cuillères d'huile d'olive. **8.** Saler et poivrer l'intérieur des courgettes, puis les garnir avec le mélange précédent. **9.** Remettre un petit chapeau sur chaque courgette et placer au réfrigérateur pendant 1 h, avant de déguster.



PAR NL

Gestes répétés, manque de préparation, mauvaise technique... les causes des petits bobos sont nombreuses dans la pratique d'un sport. Pour vous aider à vous rétablir, ou en prévention, les fabricants ont amélioré le maintien d'un membre ou d'une articulation.

*Lésions dangereuses*

# Coudières, genouillères, chevillères...

© STOCKBYTE



Orthèse  
genou



Orthèse  
main

© ISTOCK

“Chez les sportifs amateurs, c’est souvent une question de matériel inadapté ou de mauvais réglages. Une raquette trop lourde et pas assez maniable, ou la selle d’un vélo trop basse, par exemple, vont favoriser l’apparition de tendinites”, décrit Arnault Deville, ostéopathe.

## ORTHÈSES

Il n’est pas rare sur les terrains de sports à forte sollicitation articulaire (handball, basket, tennis...) de voir des joueurs avec des coudières, des genouillères ou autres chevillères. Même les champions de haut-niveau sont des adeptes des orthèses souples. Comme Nadal qui traverse régulièrement ses tournois avec ce type d’équipements. Ils permettent “de protéger, immobiliser ou soutenir une partie du corps. Dans le cas d’une entorse à la cheville, cas le plus fréquent, une orthèse est utilisée pour que le ligament ne bouge plus. Et, surtout, que les fibres ligamentaires ne cassent pas”, précise le spécialiste.

De plus, l’orthèse apporte un peu de chaleur à la zone. Elle permet souvent de continuer à pratiquer son activité, même en intensité moindre sans endommager gravement l’articulation ou les tendons. Voire d’en accélérer le rétablissement. Ainsi, un petit tennis elbow pourra peut-être être soulagé à l’aide d’une coudière adaptée. Dans le cas d’un traumatisme dû à un mauvais geste répété, l’orthèse pourra aider à “redresser le geste”, afin qu’il soit exécuter dans l’axe de fonctionnement normal de l’articulation. Elle permettra par ailleurs d’atténuer un peu les vibrations. Par exemple, celles supportées par le coude du joueur de tennis ou les genoux et chevilles du coureur. Bref, ce type d’équipement, apporte des réponses aux sportifs atteints par une entorse, une foulure, une contusion musculaire, une luxation ou une tendinite. Avec, en option, des orthèses souples contenant des aimants. La magnétothérapie, de plus en plus utilisée pour soulager les sportifs (notamment en équipe de France de football ou de rugby), vient donc compléter le maintien.

## Précautions

Avant toute chose, une bonne préparation à la pratique d’un sport permettra de limiter les petits bobos et gros désagréments. Il vaut mieux, donc, respecter ses fondamentaux :

- bien s’échauffer pour préparer les muscles et les articulations,
- faire des entraînements progressifs,
- ne pas forcer,
- utiliser du matériel adapté et bien réglé,
- s’accorder des temps de récupération et s’hydrater.

Et, dans tous les cas de lésions, il convient de consulter un médecin avant de faire le choix d’une orthèse, de straps ou de K-tapes.



K-tapes



© KTAPES KINESIO

Strapping



© STRAPPING DONJOY

### K-TAPES

Une autre technique de contention musculaire, inventée par un chiropracteur japonais, le docteur Kenzo Kaze, en 1973, a fini par séduire les sportifs de haut niveau. Et depuis peu, nous pouvons observer ces bandes de scotch bleues, rouges ou couleur chair dessiner des formes originales sur les muscles galbés de nos athlètes préférés. Encore controversées, ces bandes de kinésiologie ou "K-tapes" utiliseraient les mouvements du corps pour soigner des articulations lésées. En coton, elles seraient plus fines et plus légères que les straps ou les orthèses, et ne gêneraient pas les mouvements des sportifs. Imitant les propriétés de la peau (poids, épaisseur, élasticité), elles auraient un effet d'ouverture sur les composants de celle-ci, favorisant la circulation sanguine et le drainage lymphatique, et diminuant les œdèmes et les douleurs

### STRAPPING

Depuis plus de 20 ans, sportifs amateurs comme professionnels utilisent des bandes adhésives pour faire du "strapping". Il s'agit d'entrecroiser les bandes dans un sens bien précis afin de limiter les mouvements dangereux autour d'une blessure. C'est un moyen de contention plus ou moins souple qui s'utilise lorsque l'on se fait une entorse (cheville, genou ou poignet), certaines fractures mais aussi lorsque l'on est victime d'un accident musculaire. En fonction de l'entrecroisement et de l'élasticité des bandes, la contention peut être aussi rigide qu'un plâtre. On reconnaît aujourd'hui plusieurs inconvénients au strapping : troubles de la circulation veineuse s'il est trop serré, cicatrisation inefficace s'il est trop souple, irritations de la peau ou allergies...



© STOCKBYTE

Le "strapping" est un moyen de contention plus ou moins souple qui s'utilise lorsque l'on se fait une entorse, certaines fractures ou accident musculaire.

 **Arkopharma**

# CHONDRO-AID **FORT**



**FORMULE  
EXPERT  
avec  
Harpagophytum**

- **CONFORT**
- **SOUPLESSE**
- **MOBILITÉ ARTICULAIRE**

**3 actions complémentaires  
liées à l'HARPAGOPHYTUM**



COMPLÉMENT ALIMENTAIRE



DISPOSITIF MÉDICAL

**CHONDRO-AID FORT** EST UN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE.

Pour plus d'informations : [www.chondro-aid.fr](http://www.chondro-aid.fr) - [www.arkopharma.fr](http://www.arkopharma.fr).

**CHONDRO-AID ICE 3 GEL** EST UN DISPOSITIF MÉDICAL. Précautions d'emploi : Lire attentivement les instructions et les précautions d'emploi figurant sur la notice. Fabricant : Arkopharma. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage C.E. Date publicité : 09/2014.



Le pied !

# Les minimalistes, pour courir... naturellement !

PAR SONIA DELECOURT

Marcher, courir, randonner, faire du trail en ayant l'impression d'être pieds nus et en retrouvant sa foulée naturelle, c'est possible. Les chaussures minimalistes font leur apparition. Quelles sont ces nouvelles chaussures et pourquoi certains en sont-ils tombés amoureux ?

**L**a chaussure minimaliste peut être compartimentée (prend la forme de votre pied), ou peut ressembler à une simple basket. "C'est la chaussure qui se rapproche le plus du côté fonctionnel et naturel du pied pour marcher et courir, explique Hassane Onian, directeur commercial d'une société spécialisée. Elle se caractérise par une absence de drop, donc inclinaison du pied, peu ou pas d'amorti, et par sa légèreté. Elle offre une foulée naturelle et une grande liberté, car avec les modèles compartimentés, les orteils ne sont pas compressés." Autre avantage, elle corrige les erreurs de posture et d'appuis occasionnées par les chaussures classiques et diminue le risque de blessures. "Les coureurs portent souvent des chaussures rigides avec des amortis surdimensionnés, ce qui accentue le risque de blessures, explique Jean-Christophe Rivas, masseur-kinésithérapeute à l'Institut du coureur. La plupart des coureurs qui portent des chaussures traditionnelles se réceptionnent sur le talon. Celui-ci reçoit un impact à chaque foulée et envoie une onde de choc dans tout le corps, ce qui, à la longue, occasionne des blessures dans les genoux, les hanches et le dos. Lorsque vous courez en minimaliste, vous changez votre manière de courir. Vous courez sur l'avant-pied ou le médio-pied. Vous

diminuez donc l'impact au sol et le risque de blessures." Dans la large gamme des minimalistes, vous pouvez retrouver des chaussures pour le trail, la course, le sport en salle, ou autre, chacune avec des semelles spécifiques.

## UNE ADAPTATION S'IMPOSE

Ne vous imaginez pourtant pas pouvoir acheter vos chaussures minimalistes et aller courir dans les sentiers l'après-midi même. Vous risqueriez de graves blessures. "Il faut entre 6 à 8 mois pour que notre pied s'adapte à des chaussures minimalistes, poursuit Hassane Onian. Le travail au niveau des ligaments et des tendons demande 3 à 4 mois d'adaptation. Le temps pour les muscles de reprendre un fonctionnement naturel et aux pieds de durcir." Les premières séances de marche devront être très courtes et se faire sur un sol plat. Vous sentirez chaque aspérité du sol mais, peu à peu, votre pied s'habituerà. Au début, courez 15 mn maximum. Les semaines suivantes, vous augmenterez progressivement. Pour une bonne posture, gardez le buste vertical, réduisez d'un tiers l'amplitude de votre foulée habituelle et augmentez la fréquence de vos foulées. À vos minimalistes, prêts... Partez !

## Ce qu'ils en pensent...



Jérôme Désiré,  
organisateur de trails

*"On a l'impression de  
ne rien avoir aux pieds"*

Le minimalisme, c'est avant tout une philosophie. Je retrouve cette sensation d'être à même le sol, de marcher et de courir pied nu. C'est un rapport exclusif et brutal avec le sol et la nature. Un excellent produit qui ramène à une posture naturelle. Les sensations sont superbes. On a l'impression de ne rien avoir aux pieds. Dans les sentiers techniques, à cause des racines et des pierres, on a une concentration accrue qui nous pousse à réfléchir à l'endroit où poser ses pieds. 8 mois après avoir acheté mes chaussures minimalistes, j'ai fait la reconnaissance du Dodo trail. J'ai eu la voûte plantaire explosée. Après cette expérience, je suis repassé à des chaussures traditionnelles. Mais j'ai gardé la foulée que j'avais acquise avec les minimalistes. Lorsque je cours aujourd'hui, j'attaque toujours avec l'avant du pied. Avec ces chaussures, on peut faire des séances de préparation physique générale (PPG), de vitesse maximale aérobique (VMA) lorsque l'on travaille sa vitesse pure sur piste ou sur gazon. Pour moi, c'est un super produit, en complément d'une chaussure traditionnelle.



Jean-Christophe Rivas,  
masseur-kinésithérapeute

*"Un mode de course  
sécuritaire"*

J'ai commencé à utiliser ses chaussures parce que j'avais des problèmes aux genoux. Passer aux minimalistes a naturellement changé ma manière de courir et fait disparaître mes problèmes. Elles obligent à un mode de course sécuritaire. On peut les porter tous les jours avec un temps d'adaptation. Je n'utilise pas mes minimalistes compartimentées pour courir, mais pour travailler. Parce qu'il y a une hyper sollicitation musculaire au niveau du mollet et donc un entraînement. Selon moi, les minimalistes compartimentées ne sont pas adaptées à la montagne. Quand on a tapé ses pieds 100 fois contre des cailloux, on a plus d'orteils. En revanche, les chaussures minimalistes fermées à l'avant sont davantage adaptées.



Patrice Incana,  
nouveau raideur

*"Une foulée plus légère,  
l'impression de voler !"*

J'ai commencé à utiliser les chaussures minimalistes en faisant des petits footings en famille. J'ai tout de suite eu la foulée plus légère, l'impression de voler, et j'étais moins fatigué. Le revendeur m'a prévenu qu'il fallait un temps d'adaptation, et de ne pas courir plus de 20 minutes, car je risquais de me blesser. Mais je me sentais tellement bien que j'ai couru plus que prévu et je me suis blessé. Quand je me suis rétabli, j'ai repris mes chaussures minimalistes. Aujourd'hui, ma vie a totalement changé. À 45 ans, j'ai fait mon premier trail en chaussures minimalistes. Je ne me serais jamais lancé dans une course si je n'avais pas découvert ces chaussures et les sensations nouvelles qu'elles me procurent. J'ai découvert un bien-être. Je comprends aujourd'hui ceux qui ont besoin de sport pour être bien.







Je m'en veux

# Et si on arrêta de culpabiliser ?

PAR ODILE RINALDO  
ET SANDRINE PEYRAMAURE FLEMING

*"Je n'aurais pas dû ?"  
"Si j'avais su ?"... Pour  
certains, la culpabilité  
est une seconde  
nature. Pourquoi  
a-t-on tendance  
à culpabiliser ?  
Quel est le profil  
de la personne qui  
culpabilise ? Que faire  
pour sortir de cette  
spirale infernale ?  
Décryptage.*

**L**a culpabilité, c'est s'en vouloir dans sa chair d'une situation réelle ou imaginaire dont on est convaincu d'avoir l'entière responsabilité. Maux de ventre, de tête, insomnies, perte d'appétit, dépression, sont quelques exemples de manifestations de ce sentiment. Se sentir coupable est le fruit de notre perception d'une situation. Nous voyons notre responsabilité dans une situation qui n'est pas en accord avec nos principes. La culpabilité pousse à la remise en question inutile et douloureuse si la situation actuelle est irréversible. En revanche, ce sentiment peut nous aider à l'avenir à ne pas commettre les mêmes erreurs. Plus vous avez tendance à vous

dévaloriser, à penser que vous êtes moins bien que les autres, plus vous doutez de vos actions. La remise en question est alors une de vos occupations favorites. La culpabilité est l'un des sentiments les plus ressentis. Domage ! Vous vous pourriez la vie car vous avez une lecture mal adaptée du monde qui vous entoure. Acceptez-vous tel que vous êtes. Ayez en tête vos qualités et oubliez vos défauts !

## TROP RESPONSABLE

Certains pensent qu'ils ont l'entière responsabilité de ce qui leur arrive. Responsable, proactif, réfléchi, sont quelques-unes des qualités qui caractérisent ces personnes qui savent se remettre en

question et évoluent très vite. Poussé à l'excès, cet aspect de la personnalité peut vite devenir un cauchemar. La remise en question systématique déstabilise et incite trop souvent à se comparer aux autres, offrant ainsi de nombreuses occasions de s'en vouloir de ce qu'on a fait ou pas. Accordez-vous le droit à l'erreur. Nous ne sommes pas des robots. Nous sommes perfectibles mais pas parfaits ! Pensez-y.

### SATISFACTION PERSONNELLE

Si, durant toute votre enfance, vous avez toujours pensé qu'il fallait toujours être le premier, avoir la meilleure note et remporter toutes les compétitions, adulte, vous pourriez avoir tendance à ne jamais être satisfait de vous-même, de votre parcours, de vos réussites. Vous vous remettez en question dès que vous n'avez pas atteint les objectifs démentiels que vous vous fixez. C'est bien de se donner les objectifs d'un super-héros mais c'est plus réaliste de vous en fixer qui tiennent compte de vos capacités, de vos besoins et de vos contraintes physiques, psychiques, temporelles, financières...

### DES TECHNIQUES POUR VOUS AIDER

Certaines personnes n'ont pas la capacité psychique de se remettre en question (ex :

l'antisocial ou le psychopathe) et sont dans le mépris et la non-culpabilité par rapport aux autres. Les personnes ayant un complexe de supériorité, se sentant au-dessus des autres, ressentent peu la culpabilité. Pour sortir de la culpabilité, il faut déjà l'avoir identifiée. Écrire vous permettra de prendre de la distance par rapport à ce que vous ressentez, de relativiser. Faites un tableau à deux colonnes. Dans l'une, écrivez les raisons qui vous font culpabiliser. Dans l'autre, les raisons qui vous ont poussé à agir comme vous l'avez fait. Demandez-vous si votre seule responsabilité est engagée. Vous vous rendrez peut-être compte que vous culpabilisez maintenant pour une action réalisée dans le passé sans les données du présent ou encore que vous portez sur vos épaules la responsabilité des actes des autres. Si ce n'est pas le cas, cette expérience est sans doute une occasion supplémentaire d'arrêter de prendre vos responsabilités. Vous pouvez aussi vous confier à une personne bienveillante qui vous aidera à avoir un autre regard sur la situation.



## 3 QUESTIONS À...

**Errol Nuissier,**  
psychologue clinicien

Pourquoi certaines personnes culpabilisent-elles plus que d'autres ?

Nous parlons de "culpabilité" si : nous avons conscience d'être responsable de nos actes ; nous sommes capable d'intégrer un minimum de règles sociales ; nous sommes capable d'intégrer le respect de soi et de l'autre. Certaines personnes culpabiliseraient plus que d'autres du fait :  
1 - de leur éducation. Elles auraient appris à être responsables des autres et intégré cette obligation ;  
2 - des expériences personnelles. Par exemple, dans une relation amoureuse dans laquelle le partenaire répète à l'autre qu'il est responsable de son malheur.

Le sentiment de culpabilité est-il exacerbé dans certaines pathologies mentales ?

Le phénomène de culpabilité se retrouve surtout chez la personne névrosée. Le sujet névrosé a une perception exacte de la réalité. Exemple, l'individu psychopathe qui commet un crime et se retrouve en prison, souvent, ne comprend pas la nécessité de se sentir coupable ou de s'excuser.

Y a-t-il des techniques pour gérer ce sentiment ?

La culpabilité permanente ressentie peut empêcher de vivre de façon harmonieuse avec son entourage. La technique la plus classique d'en sortir est la thérapie.



Test

# Quel culpabilisateur êtes-vous ?

PAR SANDRINE PEYRAMAURE FLEMING

La culpabilité est un sentiment que certains parviennent à gérer parfaitement. D'autres, au contraire, en font les frais. Et vous, quels sont vos rapports avec ce sentiment si particulier ? Pour le savoir, faites le test.

## 1 Quelque temps après la naissance de votre enfant...

- ☐ **b.** Vous vous demandez si vous avez fait le bon de choix de prénom au point de ne plus fermer l'œil.
- ☐ **a.** Vous êtes encore folle de joie ! Vous ne croyez pas ce qui vous arrive. C'est encore plus beau que tout ce que vous aviez pu imaginer. Vous remerciez la Terre entière !
- ☐ **c.** Vous reprochez à votre entourage de ne pas vous avoir suffisamment informée de la galère des nuits blanches après l'accouchement !

## 2 Vous n'êtes pas dans la liste des passagers. Vous devez donc racheter un billet le jour même du départ...

- ☐ **a.** Vous ne vous posez pas de question, vous payez, un point c'est tout !

- ☐ **b.** Vous vous en voulez de ne pas avoir été plus vigilante. Vous vous repassez toute l'histoire dans votre tête pour essayer de comprendre !
- ☐ **c.** Même si au fond vous savez bien que l'erreur vient de vous, vous continuez à vous apitoyer sur votre sort telle une victime en essayant d'obtenir un surclassement gratuit.

## 3 Lors d'une soirée jeux entre amis, vous osez dénoncer la tricherie de certains joueurs...

- ☐ **a.** Comme partout, il y a des gens réglos et d'autres qui font les règles. C'est la vie, on ne peut rien y changer.
- ☐ **c.** Vous n'hésitez pas à menacer de votre départ imminent si la situation perdure.
- ☐ **b.** Sur le coup vous êtes content d'avoir pu dire ce que vous aviez sur le cœur. Mais après, vous vous demandez finalement si vous n'avez pas été trop dur, et si vous n'auriez pas dû vous taire aussi.

## 4 Vous avez refait votre garde-robe à l'occasion des soldes...

- ☐ **a.** Vous dites à votre mari qu'il n'aurait pas dû vous laisser sa carte bleue. Vous n'avez pas pu vous retenir.
- ☐ **b.** Vous pensez que vous allez ramener le petit tailleur rose car, tout bien réfléchi, vous n'aurez que rarement l'occasion de le mettre.
- ☐ **a.** Vous n'aviez pas prévu un tel montant mais ce n'est pas bien grave. Vous aviez vraiment besoin de toutes ces nouvelles tenues pour aller au travail.

## 5 Vous avez enfin osé franchir le pas avec votre nouvel amoureux...

- ☐ **a.** Vous êtes aux anges ! Vous appréciez tous les moments passés en sa compagnie comme s'ils étaient les derniers.

- ☐ **b.** Vous n'assumez pas trop ce nouveau statut. Vous repensez avec nostalgie à votre vie de célibataire.
- ☐ **c.** Vous espérez que votre nouvelle recrue vous aidera maintenant à boucler les fins de moi.

## 6 Votre mari revient sans les courses que vous lui aviez demandé d'acheter pour le dîner...

- ☐ **a.** Pfff ! Vous soupirez et n'hésitez pas à lui dire ses quatre vérités en face !
- ☐ **b.** Vous n'osez rien lui dire de peur de créer un conflit.
- ☐ **c.** Vous l'encouragez à retourner au magasin même si cela lui prendra un certain temps. Il en va de la qualité du repas !

## 7 Vous pouvez changer votre ancien boulot, où vous venez d'avoir une promotion, contre un emploi que vous convoitiez...

- ☐ **a.** Vous fêtez l'événement tout le mois. C'est une occasion à ne pas rater de passer du bon temps avec vos amis.
- ☐ **c.** Vous ne manquez pas de dire à vos anciens collègues tout le mal que vous pensiez d'eux. Ils ne vous servent plus à rien désormais.
- ☐ **b.** Vous ne savez pas qui inviter. Vous demandez leur avis à des personnes de votre entourage.

## 8 Le premier avril...

- ☐ **b.** est un jour comme un autre.
- ☐ **a.** est un jour que vous aimez bien.
- ☐ **c.** est le jour des autres.

### FAITES LE TOTAL DE VOS RÉPONSES

|          |  |
|----------|--|
| <b>a</b> |  |
| <b>b</b> |  |
| <b>c</b> |  |

Vous avez une majorité de **a**  
**Vous culpabilisez peu**

Roi de la pensée positive, vous avez une incroyable capacité à relativiser et à aller de l'avant. "Vois toujours le bon côté des choses" reflète parfaitement votre état d'esprit. Aujourd'hui, vous avez déjà oublié les éventuelles frustrations d'hier. Vous n'êtes pas rancunier. Vous ne vous tenez pas non plus rigueur longtemps de vos éventuelles mauvaises décisions. Dans de rares cas, il peut vous arriver de culpabiliser si vous avez manifestement

fait du tort à quelqu'un sans le vouloir. Vous vivez la vie au jour le jour. Vous avez une grande force intérieure et ne vous sentez jamais déstabilisé.

Vous avez une majorité de **b**  
**Vous culpabilisez souvent**

Même en ayant pris des décisions de façon réfléchie, vous vous en voulez tout le temps au point d'en perdre parfois le sommeil. Culpabiliser est une seconde nature et vous n'êtes jamais sûr à la fin d'avoir réellement fait le bon choix. Vous aimeriez bien remonter le temps pour faire les choses autrement. Mais vous culpabiliseriez tout de même. Ayez un peu plus confiance en vous ! Souvent, il vous arrive d'avoir envie d'être quelqu'un

d'autre. Dites-vous que si les choses sont ainsi c'est que, peut-être au fond, c'est la meilleure solution pour vous.

Vous avez une majorité de **c**  
**Vous culpabilisez les autres**

Faire culpabiliser les personnes est un bon moyen de ne pas culpabiliser soi-même. Vous guérissez le mal par le mal ! Vous avez peu de scrupules quant aux états d'âmes des autres car votre approche de la vie est dichotomique. C'est vous ou eux ! Vous faites tout pour arriver à vos fins, quitte à faire du mal. Ce n'est pas votre problème ! Manipuler pour arriver est votre façon de fonctionner. C'est un jeu très facile, car vous vous sentez supérieur.



# Petites confidences à ma psy

Par Sandrine Dagnaux, psychotérapeute

**Vous voulez  
évoquer** un problème  
personnel, relationnel,  
amical, amoureux, familial...

**Par email** à [questions@anform.fr](mailto:questions@anform.fr)  
ou **par courrier** à anform ! Le forum  
2, avenue Charles Isautier - ZI n°3 - 97410 Saint-Pierre

Poursuivez vos débats, faites-nous part  
de vos avis ou échangez des infos sur



## Dois-je révéler ce secret à mes enfants ?

Cela fait 35 ans que je vis avec un secret de famille. Mon père n'est pas mon père biologique. Je l'ai appris par accident, dans une fête de famille bien arrosée. Ils n'ont pas fait attention à ma présence et la vérité a été dite. À l'époque, j'ai discuté avec ma mère qui m'a fait promettre de ne rien dire. Aujourd'hui, maman est morte. Cette nouvelle me pèse sur le cœur. Surtout par rapport à mes frères et ma sœur que j'aime beaucoup. Est-ce que cela changerait quelque chose ? Mon père, lui, a accepté de faire comme si j'étais sa fille et, dans la réalité, je suis sa fille. Car, de mon père biologique, je ne sais rien. Aujourd'hui, j'ai des enfants et je me demande s'il faut leur dire et partager ce poids. D'une certaine façon cela fait partie de leur histoire aussi. Mais à quoi bon les encombrer avec cette information ?

Huguette, Saint-Denis

Huguette,  
La question que vous vous posez est effectivement "de poids" : continuer à garder un secret qui, certes, vous concerne directement, mais qui a été mis en place non pas par vous mais par votre mère ! Ce que je retiens tout d'abord c'est qu'une partie de vous a le désir de partager cela avec vos enfants. Ce désir me semble tout à fait intéressant et renvoie, selon moi, à un désir de réparer la petite fille que vous étiez et qui a justement été privée d'une part de son histoire. Il y a également une autre part de

vous qui s'interroge sur l'utilité de le dire à vos enfants, avec la peur de les encombrer avec cette information. Chercher à partager ce poids ne me semble pas opportun. Je vous invite à creuser plus profondément la question de la nécessité que vous avez de partager avec eux ce secret ? Au départ, c'est votre mère qui a fait de cette part de votre histoire un secret : pour quelle raison ? Vraisemblablement, pour se protéger elle-même ! Vous n'êtes plus obligée, Huguette, de continuer à jouer sur le registre du secret ! Comme vous le dites,

c'est votre histoire, il vous appartient donc aujourd'hui d'en disposer ou d'en parler comme bon vous semble. Si vous souhaitez en parler avec vos enfants, libre à vous. Mais pour sortir de cette position subie depuis votre enfance, il est plus que temps de vous réapproprier ce fait et de ne plus l'évoquer en terme de poids. Autrement dit, il serait intéressant que ce secret ne soit plus pesant pour vous-même mais qu'il redevienne une information qui vous concerne et que vous serez libre de partager avec les personnes adéquates.

## Pour me quitter, il a voulu me noyer

Suite à une déception amoureuse, je n'arrive plus à faire confiance aux hommes. Je les repousse, j'ai peur qu'ils entrent dans ma vie. Je m'en protège car j'ai vécu une histoire tragique avec mon ex. Il menait une relation amoureuse secrète avec une autre femme. Un jour, j'ai tout découvert. La femme m'avait appelée sur mon portable pour m'injurier. Mon ex avait envie de me quitter. Au lieu de me le dire, il a manigancé des choses derrière mon dos. Un jour, par exemple, on devait aller pique-niquer à la rivière. Je me préparais tranquillement sans savoir qu'il avait déjà mis sa maîtresse en chemin pour me noyer dans la rivière. Un de ses amis m'a appelée pour me prévenir de ce coup monté. J'ai appelé ma famille et je n'y suis donc pas allée. Malgré tout, ils sont venus chez moi me frapper. Heureusement que ma famille est venue me secourir. Depuis cela, j'ai peur de tout, même de dormir seule chez moi. Je suis traumatisée et je me sens désespérée.

Nathy, Le Tampon

Nathy,  
Effectivement, le récit que vous faites de cette précédente relation amoureuse est effrayant. L'amour est habituellement synonyme de bonheur, affection, épanouissement, confiance et autres expériences positives. On voit que, pour vous, il a été une succession de mensonges, infidélité, manipulation et pire encore violence et traumatisme. Car, disons-le tout net, Nathy, ce que vous avez vécu ne peut pas s'appeler histoire d'amour mais un cauchemar amoureux avec une succession de violences de toutes natures et qui a abouti à une tentative, certes avortée, d'agression physique : cela relève du traumatisme. Cela se perçoit bien quand vous évoquez des termes tels que "plus confiance", "repousser", "se protéger". Bref, ce cauchemar rassemble toutes les caractéristiques d'un trauma psychique. Et c'est donc tout à fait logiquement qu'aujourd'hui, tout ce qui ressemble de près ou de loin à ce que vous avez vécu, déclenche dans votre cerveau une grosse alerte. Votre organisme, dont l'objectif essentiel est d'assurer votre préservation, souhaite vous empêcher de revivre la même chose et va donc vous alerter. Pour autant, Nathy, c'est une bonne intention de votre cerveau et peu à peu vous allez pouvoir de nouveau faire confiance. Pour cela, je vous inviterais quand même à vous rapprocher d'un spécialiste qui pourra vous aider à donner un sens à tout cela. Notamment comprendre comment vous avez pu vous retrouver à faire confiance à ce pervers manipulateur. Et qui vous aidera aussi à les repérer afin de pouvoir vivre enfin une histoire d'amour digne de ce nom, c'est-à-dire faite de respect et de confiance mutuelle.



**Esthetic & Company**  
www.esthetic.re

**Préparation aux métiers de la beauté**  
CAP d'esthétique et CAP de coiffure

**100 % DE RÉUSSITE AU CAP**

Formations diplômantes  
(examens de l'éducation nationale)

- CAP Coiffure
- CAP Esthétique

**Du 7 septembre 2015  
au 27 mai 2016**

Esthetic & Company vous propose 5 formations certifiantes ouvertes à tous - stylisme d'ongles, formation UV, maquillage, modelage du corps, conseillère en image.

66, rue François de Mahy - SAINT-PIERRE  
Tél. : 02 62 88 08 18 - info@esthetic.re

**OUVERT À TOUS (à partir de 17 ans)**  
Places limitées, réservez vite  
au 06 92 69 31 23



**MEPHISTO M**  
**CHAUSSURES D'EXCEPTION**

*Pieds fatigués ?  
Plus jamais !*



**+ un détachant OFFERT\***

- **TECHNOLOGIE SOFT-AIR** : réduction des chocs inhérents à la marche
- **MEMBRANE CONFORTEMP** : régulation de la transpiration
- **MATELASSAGE INTEGRAL** : protection des pieds contre les frottements

**NOUVEAU**  
Payez en 3 fois sans frais  
à partir de 150 € d'achats.

JM SHOES - Ccial Plein Sud  
Carrefour Zac Canabady - Saint-Pierre  
tél. 02 62 35 60 94

\*Offre valable ddu 15 Avril au 31 Mai 2015 pour l'achat de la référence MINOA.





Bois de véto

# Dans la nature, les animaux se soignent tout seuls

PAR NL

Primates, insectes, oiseaux, mammifères terrestres ou marins... Dans la nature, les animaux se soignent seuls. Quelle plante ou matériau utilisent-ils ? Comment se transmet cette médecine ? Peut-elle être profitable à l'homme ? Suivons leur piste.

**D**e la simple application d'argile sur la peau à l'ingestion de plantes anti-toxiques ou régénératrices, les exemples font légion. Les éthologues (spécialistes du comportement animal) étudient ces différentes espèces dans leur milieu naturel afin de révéler si leurs réflexes d'automédication sont instinctifs, innés (présents dès la naissance dans leurs gènes) ou appris, c'est-à-dire acquis par expérience ou par transmission. Selon Élisabeth Boulogne, comportementaliste animalier, "que ces réflexes soient transmis ou innés, les animaux savent exactement ce qu'il faut faire dès qu'ils ont un problème de santé. C'est une forme d'in-

telligence qui, contrairement à l'intelligence humaine qui est conceptuelle, est instinctuelle (liée à l'instinct). Ce même instinct que nous avons perdu dans nos sociétés humaines depuis longtemps. Nous avons beaucoup à apprendre d'eux". À force d'observer les animaux dans la nature, des éthologues botanistes et pharmacologues, ont pu identifier de nombreuses plantes dont les vertus pourraient servir à guérir des maladies humaines. Par exemple, le paludisme ou certaines formes de cancers. "D'où l'importance de poursuivre nos observations et notre apprentissage et surtout de préserver la nature dont ils se servent pour se soigner...", poursuit la comportementaliste.





### Contre les parasites, bactéries, champignons

- Mâcher de l'écorce de *Vernonia amygdalina*, un gros arbre au goût très amer et généralement délaissé dans leur alimentation, c'est ce que font des **chimpanzés** pour éliminer les parasites de leurs intestins. **Les capucins rouges** font de même avec du charbon de bois. Encore eux, les chimpanzés ont décelé une dizaine de plantes qu'ils avalent avec de la terre, reconnues par les scientifiques pour limiter la prolifération du *Plasmodium*, virus responsable du paludisme.
- Pour se débarrasser des parasites, **les mouches drosophiles** consomment de l'alcool.
- De même, certaines **chenilles** ingurgitent des alcaloïdes (substances organiques azotées qui ont un effet toxique ou thérapeutique) pour éliminer les larves qu'une guêpe a pondue dans leur corps.
- Où trouver les insecticides qui tueront les acariens, les poux et les puces qui harcèlent certains **oiseaux, écureuils et singes capucins** ? Sur les mille-pattes qui produisent des benzoquinones, mais aussi les termites et les fourmis qui libèrent de l'acide formique.
- **Fourmis et abeilles** ont adopté une tout autre stratégie pour se débarrasser des bactéries et des champignons présents dans leurs nids. Elles y incorporent des morceaux de résine de conifère.

### Contre les blessures

- Blessés, **les chamois** se roulent dans du plantain des Alpes, plante qui possède des vertus cicatrisantes radicales. Mordus par un serpent venimeux ? Ils ingurgitent de l'euphorbe, une plante qui ne fait pas partie de leurs habitudes alimentaires mais qui agit comme une purge très violente.
- **Les loups** procèdent de la même manière avec de la racine de renouée bistorte ou "herbe à serpents" qu'ils déterrent expressément.
- Une plaie à la patte ? **Le rat musqué** étale de la résine de pin en cataplasme. Et pour activer sa guérison, il expose sa patte au soleil puis à l'ombre, de manière alternée, améliorant ainsi la circulation du sang et la régénération cellulaire.
- **Les phoques** parviennent à soigner des blessures en s'enfouissant dans des tas d'algues aux propriétés antibiotiques et antifongiques. Quant aux manchots, ils consomment du krill qui se nourrit lui-même d'une algue aux propriétés antibiotiques (*Phaeocystis pouchetti*).







#### Pour le soin des petits

- Les parents **hirondelles** appliquent du suc à base de chélidoine sur les yeux des oisillons dès leur naissance. Cette plante dissout le voile oculaire qui gêne la vue des petits. Or, c'est cette même plante que nous utilisons en médecine pour éliminer les verrues.
- Arrivées au terme de leur gestation, les **éléphantes** mangent des feuilles d'un arbuste de la famille des *Boraginaceae* dont les vertus accélèrent la mise bas.

#### En compléments alimentaires

- Herbivores, les **cerfs** ont pourtant recours à des ossements d'oiseaux pour combler leurs carences en calcium.
- Les **éléphants** partent en quête de pierres dans les contreforts d'un volcan éteint à l'Ouest du Kenya. Ils y grattent vigoureusement la roche avec les pattes pour en extraire du sodium, du potassium et du calcium.



#### Contre les toxines

- Incapable de se soigner d'un parasite très virulent, la **female du papillon monarque**, pour sauver ses petits, pond ses œufs sur les feuilles d'une plante fatale à l'intrus.
- Les **perroquets et aras** d'Amérique du Sud picorent les sols riches en kaolin pour se protéger du poison contenu dans les graines de certains fruits.

#### Cataplasme de bain de boue

- Pourquoi les **éléphants** aiment-ils les bains d'argiles ? Capables de parcourir de très longues distances pour atteindre des mares de boue, ils s'y immergent non seulement pour se nettoyer la peau de toutes sortes d'intrus mais aussi pour panser et cicatriser des plaies, se purger et soigner des maux d'estomac.
- Il en va de même des **sangliers, cerfs, chevreuils, hippopotames et chevaux** qui, pour leur part, s'y soignent aussi les sabots.
- Les **chimpanzés et les gorilles** des montagnes l'appliquent directement sur leurs poils.





# Originère

Complément alimentaire

## Votre bien-être est naturel !

### AFA Klamath un fortifiant exceptionnel

L'algue AFA Klamath est une micro-algue unique tant au niveau nutritionnel qu'énergétique. Elle vous apporte tous les nutriments, y compris ceux devenus rares dans l'alimentation moderne. C'est l'un des aliments les plus complets et équilibrés de la planète avec plus de 115 nutriments !



### Regen-ère pour la vitalité de votre corps

Une formule complète et unique pour vous aider à :

- stimuler votre organisme en le détoxifiant et le régénérant (algues)
- combattre le stress oxydatif (AFA et thé vert)
- stimuler vos défenses immunitaires (griffe du chat)
- favoriser la circulation en régulant le métabolisme lipidique (wakamé et fucoxanthine).

### Cellules souches : comment ça marche ?

Les cellules souches adultes sont produites par le corps humain. Elles se trouvent principalement dans la moelle de nos os où elles naissent et dans le sang qui leur permet de se déplacer dans tout le corps. Elles sont indifférenciées, c'est à dire qu'elles ne sont ni une cellule de peau, ni de cœur, ni d'intestin mais qu'elles peuvent le devenir. Il y a moins de 10 ans que le monde scientifique sait que la production de cellules souches adultes dans la moelle osseuse participe au système naturel de régénération du corps humain, moins de 10 ans que l'on sait que les cellules souches adultes sont pluripotentes et qu'elles peuvent, à l'instar des cellules souches embryonnaires, se transformer en presque tous les tissus des différents organes. Dès qu'un tissu est blessé, endommagé, les cellules souches sont informées par des messages physiologiques.

Elles se dirigent vers les tissus blessés en plus grand nombre que vers les tissus sains. Alors, elles se différencient et deviennent de nouvelles cellules saines. Si l'on sait que le corps est fait de milliards de cellules, qu'il en perd des millions tous les jours, et qu'il en reconstitue des millions, on comprend que si la quantité sécrétée par le corps est augmentée de façon significative, le renouvellement de l'ensemble des organes et leur régénération sera incroyablement meilleur. L'épithélium de la muqueuse intestinale se renouvelle en quelques jours, la plupart des autres organes (foie, poumons, rate) en 3 à 5 années, le cœur met plus de 10 ans à renouveler l'ensemble de ses cellules.

Le **Regen-ère** et l'**AFA Klamath**, en générant une augmentation des cellules souches de la moelle osseuse en circulation dans le corps, donne les moyens à ce dernier de s'auto-réparer en renouvelant les tissus blessés beaucoup plus rapidement qu'il ne le ferait normalement.



# Mots-fléchés

## JOUEZ ET GAGNEZ

À  
GAGNER

Trouvez le mot caché des mots-fléchés et reportez-le dans les cases numérotées.

Envoyez votre réponse, avec vos nom, prénom, adresse et numéro de téléphone

avant le **26 mai 2015 minuit** par courrier à anform ! Jeu-concours

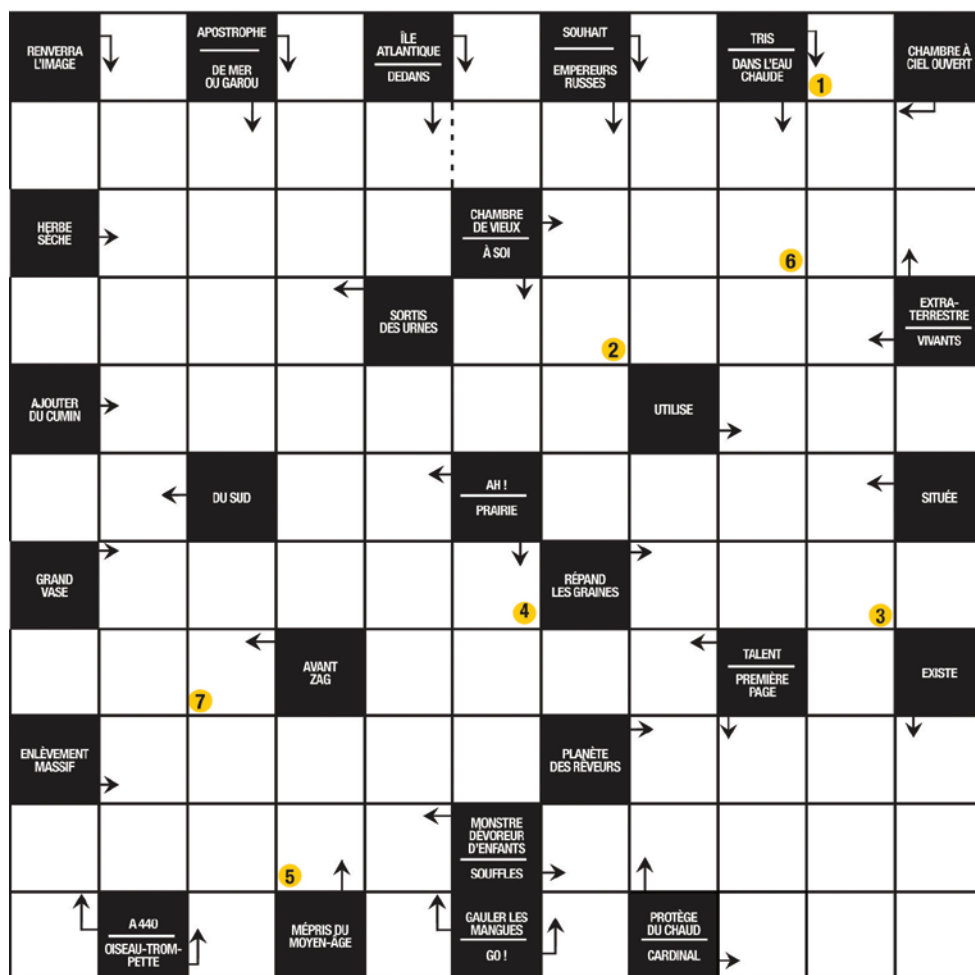
2, avenue Charles Isautier - ZI n°3

97410 Saint-Pierre



## 5 PAIRES de sandales FitFlop

Les sandales FitFlop reproduisent l'effet d'une petite séance de gym sur votre corps. Grâce à leurs semelles ergonomiques qui stimulent les muscles, les mollets et les cuisses sont raffermis, le dos tonifié et les fesses musclées... sans le moindre effort ! Pour garder la ligne avec style ! **En vente en pharmacie**



### Mots-fléchés n°25

LE MOT CACHÉ  
à découvrir était : **DÉFILÉS**

#### LISTE DES GAGNANTS

**Murielle**, Saint-Denis  
**Rolande**, Le Port  
**Cindy**, Saint-Denis  
**Flora**, Sainte-Suzanne  
**Rose-Marie**, Saint-Leu

Ces gagnants remportent un kit maquillage Couleur Caramel. Bravo à tous les participants !

#### SOLUTION



Les gagnants, après tirage au sort, recevront leur lot par courrier. Jeu gratuit sans obligation d'achat. Règlement déposé chez M<sup>e</sup> Ivan Bessin, huissier de justice, 31 lotissement Espérance Routa BP 82, 97129 Lamentin.

bien-être

## Une beauté, bien nourrie



© ISTOCKPHOTO

**anform !**

ma santé

## La bétaine



© ISTOCKPHOTO

**anform !**



nutrition

20 g d'alcool,  
le compte est bon !



© PURESTOCK

**anform !**

ma santé

## Le mal de mer



© ISTOCKPHOTO

**anform !**



## La bétaine

La bétaine est une substance végétale extraite de la betterave. Elle aurait la propriété d'aider à digérer et de lutter contre l'accumulation de graisses dans le foie.

### Usages et propriétés supposées

L'homocystinurie est une maladie génétique dans laquelle les patients ne parviennent pas à convertir l'homocystéine (un acide aminé) en cystéine, entraînant une accumulation de l'homocystéine dans le sang et les urines. La bétaine, en association avec les vitamines B6, B9 et B12, est utilisée pour soulager les symptômes de cette maladie rare. Elle est également utilisée dans les troubles de la digestion, pour certains problèmes de foie.

### Quelle efficacité ?

Si l'utilité de la bétaine dans le traitement de l'homocystinurie n'est plus à démontrer, son efficacité dans les problèmes digestifs ou hépatiques, ainsi que dans le traitement de l'hypertriglycéridémie, repose sur des études anciennes parfois remises en question. Des données récentes existent chez l'animal.

### Précautions à prendre

La bétaine ne devrait pas être prise par les femmes enceintes ou allaitantes, les personnes sujettes au reflux gastro-œsophagien ou souffrant d'ulcère.

Source : *Le guide des compléments alimentaires*, Cornillier, Korsia-Meffre, Senart, éd Vidal

**anform !**



## Le mal de mer

Le mal de mer est une forme de mal des transports (cinétose) caractérisée par des nausées et des vomissements survenant après un délai relativement court sur une embarcation. Il est généralement provoqué par le roulis (mouvements latéraux) ou/et le tangage (mouvements de balance d'avant en arrière). En principe, on finit par s'amariner et les signes ne se prolongent que rarement au-delà de 2 jours. Les plus grands marins de ce monde avouent parfois en souffrir dans certaines circonstances quand la mer se déchaîne après une longue période de calme ou quand ils sont restés longtemps à terre.

### Symptômes

Pâleur, sueurs froides, maux de tête, bâillements, nausées, vomissements, malaise, vertiges, incompetence, apathie et léthargie, somnolence.

### Prévention

Être reposé avant le départ. Garder toujours quelque chose dans le ventre de bien digeste (biscuits, pain, fruits secs, bananes). Hydratation fréquente (thé, tisane). Se couvrir car l'inaction sur un bateau expose au refroidissement et, le refroidissement, au mal de mer. Rester allongé dans les zones les plus stables (au centre de gravité du bateau, plutôt vers l'arrière et du côté de la gîte). Bracelet spécifique d'acupression au poignet (point d'acupuncture). Gingembre ou produits dérivés. Homéopathie (*Borax, Coccus, Nux vomica, Tabacum, Petroleum*).

Source : *Petit manuel de médecine de bord*, Dr Emmanuel Cauchy, éd Glénat

**anform !**

## Une beauté bien nourrie

- 1** - La vitamine A aide la peau à se protéger (dans : le foie, le beurre, les sardines...).
- 2** - Les caroténoïdes la défendent contre les radicaux libres et lui donnent bonne mine (dans : les carottes, les épinards, le persil...).
- 3** - La vitamine C la renforce en souplesse (dans : les kiwis, les fraises, les citrons, les choux...).
- 4** - La vitamine E protège des radicaux libres, accélérateurs de vieillissement (dans : l'huile de germe de blé, les céréales complètes, les poissons gras...).
- 5** - Les vitamines B nourrissent les cheveux et les ongles (dans : la levure de bière, le poulet, le foie, les lentilles, les œufs...).
- 6** - Le zinc raffermi la peau et lutte contre l'apparition de cheveux blancs (dans : les fruits de mer, la viande, les légumineuses...).
- 7** - Le sélénium combat les radicaux libres et renforce les cheveux (dans : les abats, le maquereau, les moules...).
- 8** - Les acides gras essentiels, éléments de base de la structure de la peau, contribuent à sa bonne santé (dans : les poissons gras, les huiles de colza et d'olive, les noix...).
- 9** - Les protéines travaillent au tonus général et à la bonne kératinisation des cheveux (dans : les viandes, les poissons, le soja, les céréales, les oléagineux...).
- 10** - L'eau et le thé hydratent et drainent.

Source : *Cosmétiques mode d'emploi*, Laurence Wittner, éd Leduc S

**anform !**

## 20 g d'alcool, le compte est bon !

Deux verres de vin rouge chaque jour préservent des maladies cardiovasculaires et peut-être même de la maladie d'Alzheimer, par leur richesse en micronutriments, tanins et polyphénols qui augmentent le bon cholestérol et protègent les cellules. La règle d'or pour les boissons alcoolisées : jamais d'alcool le ventre vide... ce qui est régulièrement pratiqué à l'apéritif ! Un œuf ou un petit morceau de fromage avant et le tour est joué. L'absorption de l'alcool est ralentie.

Outre ses propres calories, l'alcool est un grand fournisseur de sucres. Les vins cuits, le vin blanc, la bière et les cocktails comme le célèbre ti punch, ou le planteur seront dégustés modérément et surtout réservés à la fête. L'organisme, incapable de stocker l'alcool, le brûle. Parallèlement, les autres calories apportées par la nourriture, surtout les graisses, ne sont plus brûlées avec autant d'efficacité et sont alors concentrées dans le tissu adipeux.

### 20 g d'alcool, c'est :

- 2 flûtes de champagne
- 5 cl de whisky
- 5 cl de rhum blanc à 50 degrés
- 2 verres de 10 cl de vin à 12 degrés
- 2 verres de 25 cl de cidre à 5 degrés
- 2 verres de 25 cl de bière à 5 degrés.

Source : *Mince ! Un régime créole*, Marie-Antoinette Séjean, éd Orphie

**anform !**

# Place à la forme !



VITAMINE  
D

VITAMINE  
E

OMÉGA  
3 & 6

Plaisir  
et bienfaits  
nutritionnels



**PAS D'ERREUR, C'EST LESIEUR**





LA GAMME

## BÉBÉ EXPERT

accompagne les parents  
pour apaiser les bébés  
dès 6 mois.

DES EXPERTS À VOTRE ÉCOUTE



DES SOLUTIONS ADAPTÉES  
AUX SITUATIONS CLINIQUES SPÉCIFIQUES



Contactez-nous :

24h/24 et 7j/7 au 3240\*

[www.Laboratoire-Gallia.com](http://www.Laboratoire-Gallia.com)

\* Prix d'un appel local en France Métropolitaine



LABORATOIRE **Gallia** LA GAMME **BÉBÉ EXPERT**

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande que les femmes enceintes et les mères de nourrissons et de jeunes enfants soient particulièrement bien informées sur : Les avantages du lait maternel, qui constitue l'aliment idéal du nourrisson. Il est le mieux adapté à ses besoins spécifiques et le préserve des maladies. L'importance d'une bonne alimentation maternelle pour la préparation et la poursuite de l'allaitement au sein. L'effet négatif d'une alimentation mixte du nourrisson en alternance entre allaitement au sein et prise d'un biberon pouvant gêner l'allaitement maternel. La difficulté de revenir sur le choix de ne pas allaiter. Les implications socio-économiques à prendre en considération dans le choix de la méthode d'allaitement. Il est important de rappeler le coût qu'engendre l'utilisation des laits infantiles, en précisant les quantités à utiliser selon l'âge de l'enfant. En cas d'utilisation d'un lait infantile, lorsque la mère ne peut ou ne souhaite pas allaiter, il importe de respecter scrupuleusement les recommandations relatives à la qualité de l'eau, les indications de préparation et d'utilisation et de suivre l'avis du corps médical. Une utilisation incorrecte pourrait présenter un risque pour la santé de l'enfant.

EN PLUS DU LAIT, L'EAU EST LA SEULE BOISSON INDISPENSABLE. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)